



Consigne de course :

Challenge des Familles et entraînement CAPEPS 2026

Consigne générales :

Localisation:

- L'accueil sera au gymnase Gérard Berton de saint just en chaussée (<https://maps.app.goo.gl/3fc22VNMNkoThPgo6>)
- Il y a des travaux sur la rue de Paris après le feu rouge en direction de la mairie. L'accès au gymnase en voiture se fera par la rue Jean Jaures (Panneau déviation)
- Fléchage "Course d'orientation" depuis le feu au croisement de la rue de Paris et la rue Jean Jaures

Horaire:

- Accueil des participants dès 9h.
- Les départs se feront de 10h à 12h30.

Voir les consignes spécifiques à chaque parcours pour les modalités de départ.

- La fermeture des circuits aura lieu à 13h30, le débalisage commencera à cette heure-là. Le retour à l'arrivée est obligatoire

Vérifier que vous avez bien communiqué les documents nécessaires à l'inscription (attestation sport santé ou certificat médical)

Service sur place :

- Un prêt de puce électronique sera proposé contre une caution (carte d'identité ou clé de voiture). Toute puce rendue abîmée sera facturée 30€.
- Quelques boussoles en nombre limité pourront être prêtées également.
- Pas de buvette sur place, les commerces de Saint-Just-En-Chaussée seront ouverts.
- Accès au WC : Merci de les garder propres.

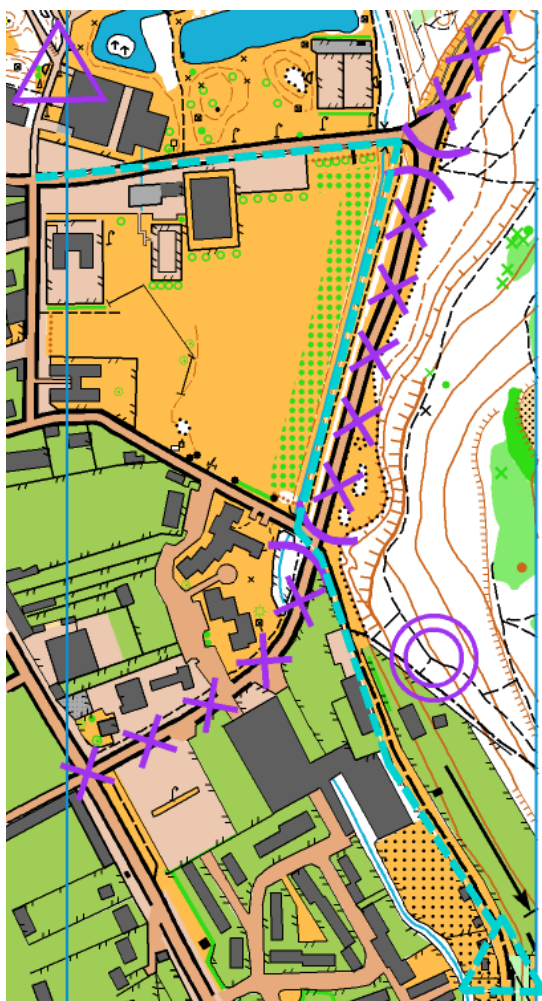
Sécurité :

La végétation de la forêt reprend ses droits à cette période : jambes couvertes obligatoire
Vérifiez l'absence de tiques après la course.

Dans le strict respect du code de la route, les participants devront obligatoirement traverser les routes à l'un des 2 passages obligatoires sur la carte ci-dessous.

Ils seront matérialisés sur le terrain par de la rubalise et du fléchage.

La circulation ne sera pas coupée. Les participants n'auront pas la priorité. La traversée de route en dehors de ces passages est strictement interdite.



-  Passage
-  Obligatoire
-  Itinéraire vers CAPEPS
-  Départ Challenge et Accueil
-  Arrivée commune
-  Route Interdite
-  Départ CAPEPS

Une randonnée a lieu le lendemain, vous pourrez croiser de la rubalise dans les arbres ou du marquage au sol qui ne correspondent pas à notre organisation, suivez les flèches FFCO



Consignes spécifiques: Challenge des familles

Le départ du challenge se fera à proximité immédiate de l'accueil.

Les départs seront en ordre libre de 10h à 12h30.

Il y a quelques balises en parc, la grande majorité des balises étant situées en forêt.

Temps de course 1h max, 30 postes . 10 points par balises soit 300 points max.

Pénalité : 5 points par minute dépassée et entamée au-delà du temps de course maximum.

Si vous arrivez à 01:02:04, vous aurez 2 min x 5 pts+ 1 min entamée (4s dépassées) x 5 pts = 15 pts de pénalité.

Le classement sera fait par point, puis par temps en cas d'ex aequo sur les points.

Important: Après l'arrivée, il faut **passer à la GEC***, pour s'assurer que tout le monde soit rentré de la forêt et ensuite vous pouvez passer à l'accueil rendre la puce et récupérer votre caution.

(GEC* : Gestion Electronique de Course = le ou la geek derrière le PC qui vide la puce à côté de l'accueil et vous donne un ticket avec le résultat)

Consignes spécifiques : CAPEPS

Le départ de l'entraînement type CAPEPS sera à 800m de l'accueil.

Les départs seront échelonnés afin de limiter le pic d'affluence,

Inscription sur un créneau horaire ici :

https://docs.google.com/spreadsheets/d/1s8jNbYjAdK24W_TemD-wkJ3z7I7XIDr0aTwvCnjLJ0w/edit?gid=0#gid=0

Si vous envisagez de devenir enseignant d'EPS, il est temps de montrer l'exemple.

- Tenue adaptée à la pratique (jambes couvertes, chaussures qui aiment la boue et montées dans la terre).
- Tout bon futur prof d'EPS se doit d'avoir sa propre boussole. On parle ici d'une boussole plate ou une boussole pouce et pas une boussole de randonnée, ni un astrolabe. Voici quelques modèles:

Modèle petit budget : [Boussole pouce Décathlon](#)

Modèle utilisé par une majorité de licencié: [Airtrem](#) boutique spécialisée

- une condition physique minimum qui vous permettra de parler en marchant dans les côtes ;)
- une montre (attention montre non GPS au concours)

Important: Après l'arrivée, un ticket de résultat provisoire vous sera donné pour analyser votre parcours.

Vous pourrez refaire le parcours CAPEPS si l'organisation des départs le permet.

Si vous pointez de nouveau le départ, votre première course sera effacée, non enregistrée dans les résultats.

Pour enregistrer votre chrono dans les résultats, il faut **passer à la GEC***. Un seul chrono ne peut être enregistré.

Cela permet de s'assurer que tout le monde est rentré de la forêt et ensuite vous pouvez passer à l'accueil rendre la puce et récupérer votre caution.

Inscrits pour CAPEPS + challenge:

Gérez bien votre temps, afin de pouvoir faire les 2 parcours, comptez 45 min pour le capeps et 1h15 pour le challenge avec les temps de déplacements d'un départ à l'autre

(GEC* : Gestion Electronique de Course = le ou la geek derrière le PC qui vide la puce à côté de l'accueil et vous donne un ticket avec le résultat)

Progressiez, entraînez-vous et amusez-vous quand même !