

Nationale SE 2026

SPRINT

Lambesc (13)

date

3 octobre 2026

format de course

Sprint

lieu

Parc des sports de Lambesc

<https://maps.app.goo.gl/mdQFy11pU7LyrnuYA>

Informations Générales

Organisation : CDC013

Directrice de course : Andréa ESCURET

Traceur : Eva JURENIKOVA

GEC (sous Meos) : Richard HEYRIES

Contrôleur des Circuits : Amadou SYLLA et Florence HERPIN (stagiaire)

Délégué National : Jean Philippe STEFANINI et Michel HUET (stagiaire)

Arbitre National : Eric MERMIN et Jérôme VIALARD (stagiaire)

Event Advisor IOF : Jean Philippe STEFANINI

Jury technique WRE : Olivier Benevello, Eric Mermin

Carte

Nom : Lambesc, 2026-D13-1151

Relevés : août 2026

Cartographe : Matthieu PUECH

Echelle : 1/4 000 ème

Équidistance : 2,5 m

Type de terrain : urbain, lotissements, parcs, forêt

Accès

Google Maps (*voir consignes détaillées ci-dessous*)

Distance parkings-accueil : 0 à 600 mètres

Distance accueil-départ : 700 mètres

Distance quarantaine-départ : 600 mètres

Accueil-Arrivée : sur place

Horaires

Accueil : à partir de 11H

Ouverture quarantaine : 13H

Fermeture quarantaine : 14H

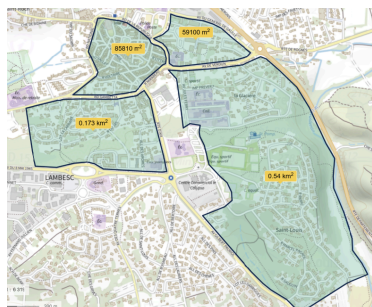
Départs : 14H30 - 16h30

Remise des récompenses : 17H00

Fermeture des circuits : 18h00

Informations générales

Zone interdite et plan d'accès



[cliquez ici pour agrandir](#)



[cliquez ici pour agrandir](#)

Parking

Arrivée sur site au [rond-point](#) (carrefour des avenues Gilbert Pauriol, route d'Aix, avenue du 8 Mai 1945 et avenue Léo Lagrange) par tous les itinéraires possibles SAUF par l'avenue Jules Ferry, en zone interdite.

Attention l'accès recommandé par GoogleMap pour les coureurs arrivant du nord passe par l'avenue Jules Ferry (zone interdite). Soyez attentif à votre itinéraire. Depuis l'autoroute A7 (depuis le nord), prenez la sortie 26 (ou la suivante) puis contournez le centre par l'ouest. Point GPS pour forcer l'itinéraire et éviter l'avenue Jules Ferry : [cliquez ici](#)

P1 : parking recommandé pour la quarantaine (à utiliser en priorité par les catégories HD18-20-21-35).

Distance P1 - quarantaine : 0 à 100 m

Distance P1 - accueil : 200 m

P2 : parking recommandé pour l'aréna

Distance P2 - quarantaine : 300 m

Distance P2 - accueil : 150 m

P3 : places de parking disponibles le long de l'avenue des Quatre Termes, et sur un [petit parking supplémentaire](#)

Distance P3 - accueil : 400-600 m

Merci de ne pas vous garer sur le parking des commerces à proximité de l'aréna ni devant l'accueil dans l'avenue Léo Lagrange. Évitez bien sûr les zones interdites, et le parking principal du centre ville (Place des Etats Généraux) hors zone interdite mais où un vide grenier est prévu samedi 3.

Accès à l'accueil

Accueil quarantaine (uniquement pour les catégories HD18-20-21-35) :

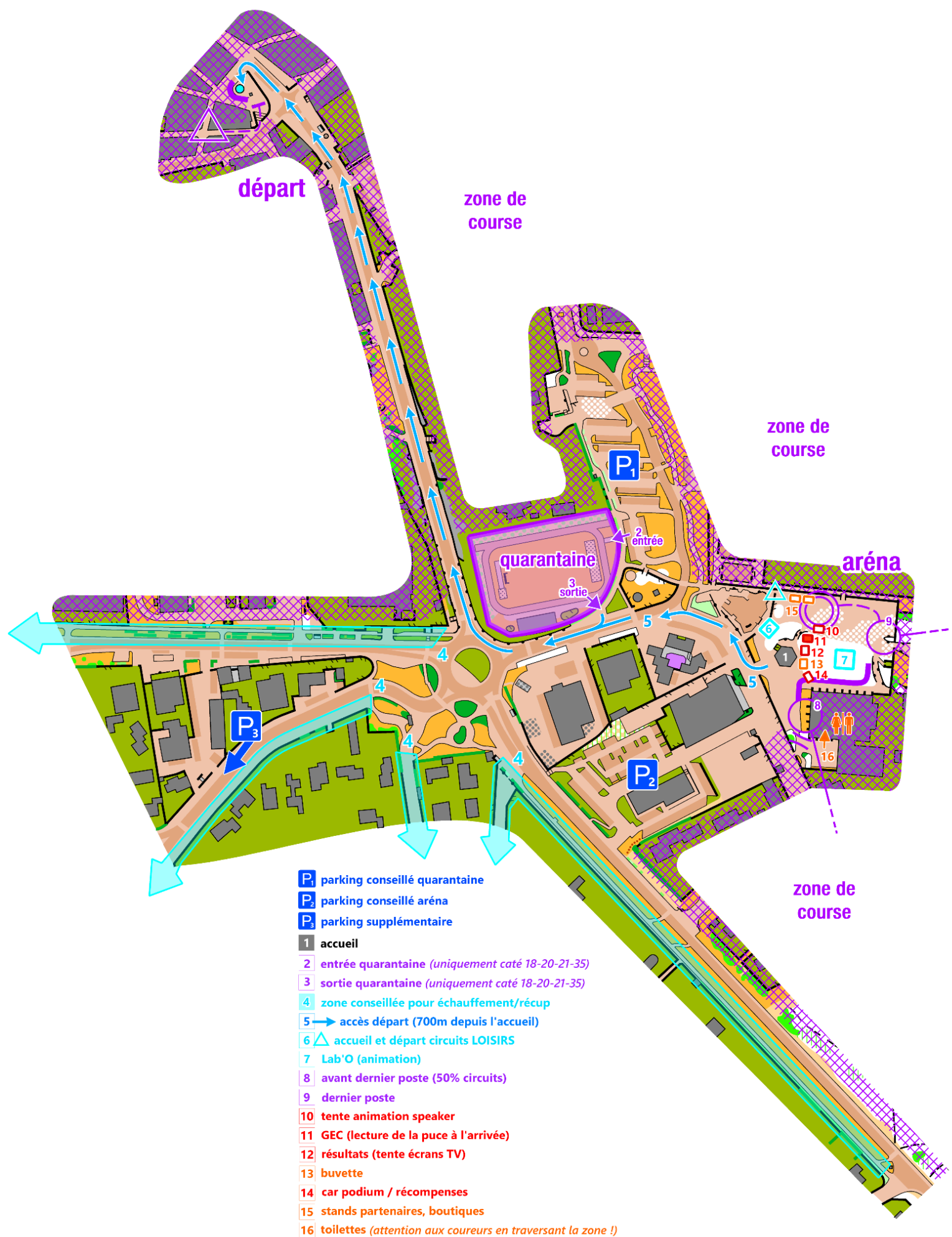
Stade Jean-Pierre Papin, entrée portail piéton Nord-Est (côté P1).

Accueil général pour toutes les catés (sauf HD18-20-21-35) :

1 avenue Léo Lagrange, bâtiment d'accueil du parc des sports (COSEC Lambesc)

Accueil Loisirs : 1 avenue Léo Lagrange, proche bâtiment d'accueil du parc des sports (COSEC Lambesc), côté skatepark

Plan de situation général et plan de l'aréna



Quarantaine

La quarantaine est située au stade Jean-Pierre Papin.

Elle ne concerne que les coureurs des circuits A1, A2, B1 et B2 (catégories HD18-20-21-35).

Entrée par le portillon piéton situé au nord-est, côté P1. Sortie par le portail côté sud (avenue Léo Lagrange). La quarantaine dispose d'une large zone d'échauffement (piste d'athlé et stade de foot), de toilettes, vestiaires, d'une zone couverte en cas de pluie, et de la zone de dépose des sacs.

Les coureurs doivent déposer leur sac dans la zone dédiée avant de quitter la quarantaine pour rejoindre le départ. Ils peuvent le récupérer après leur course à partir de 14h50.

Les coureurs sont appelés à la sortie de la quarantaine à H-10 (7 min avant le H-3).

Les coureurs doivent rejoindre le départ en suivant le balisage "départ" rouge et jaune (600m)



Ils ne sont pas autorisés à re-rentrer une fois sortis de la quarantaine.

13h00 - ouverture quarantaine.

14h00 - fermeture quarantaine.

Règle de fair-play & Quarantaine

Les coureurs des circuits A1, A2, B1, B2 (catégories HD18-20-21-35) doivent entrer en quarantaine avant 14h. Une fois dans la quarantaine, aucune communication avec des personnes à l'extérieur de la quarantaine n'est autorisée.

En sortie de quarantaine, les coureurs rejoignent directement la zone départ et ne sont pas autorisés à communiquer avec des coureurs ayant déjà couru.

Les coachs/accompagnateurs peuvent entrer en quarantaine avec leur(s) coureur(s). Ils peuvent quitter la quarantaine à tout moment, mais ne sont pas autorisés à y entrer de nouveau.

Tous les appareils électroniques qui peuvent se connecter à internet doivent être complètement éteints et gardés dans le sac tout le temps dans la quarantaine.

Des contrôles aléatoires peuvent être faits par l'arbitre.

Les montres GPS sont autorisées uniquement si le coureur ne les utilise pas pour la navigation, pour la communication ou pour se connecter à Internet.

Les coureurs qui ont déjà couru ne sont pas autorisés à retourner dans la zone de quarantaine en dehors de la zone de récupération des sacs. Ils ne sont pas autorisés à donner d'informations concernant la carte ou le parcours aux coureurs qui n'ont pas encore couru, ou qui sont en train de courir.

Les coureurs ayant terminé leur parcours sont autorisés à retourner sur la zone de course en tant que spectateurs, en respectant les règles de fair play (pas d'aide ou de gêne envers les participants en course) et en restant silencieux.

Une violation de ces règles peut engendrer une disqualification.

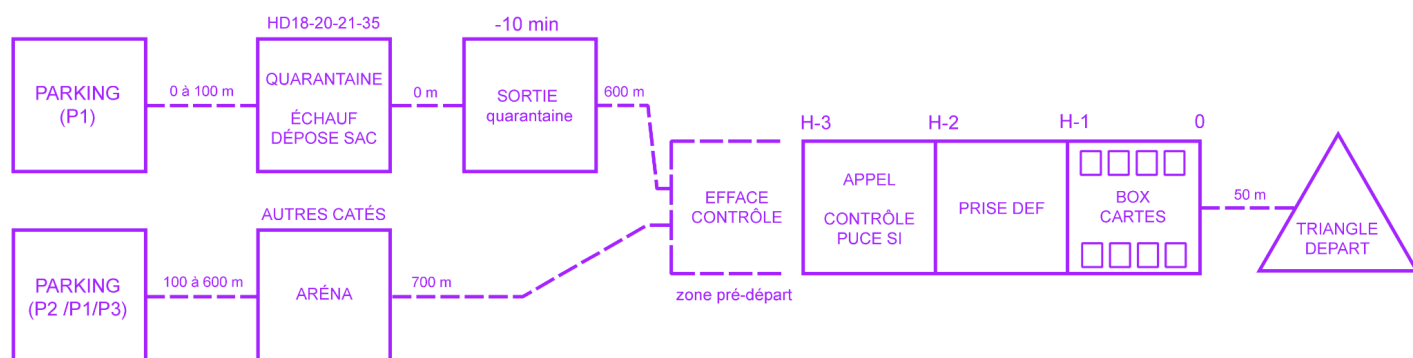
Accès au départ

L'accès au départ s'effectue depuis l'accueil (et la quarantaine) en suivant le chemin balisé (rubaliseage jaune et rouge) le long de l'avenue Léo Lagrange, puis la Route d'Aix vers le centre-ville. Vous n'êtes pas prioritaire, merci de respecter le code de la route, circuler sur les trottoirs et traverser les voies aux passages piétons.



Le boulevard Gambetta et les avenues et rues bordant le centre ville sont autorisés à la circulation automobile pour rejoindre les parkings (voir plan d'accès) mais interdit aux coureurs avant leur départ. Échauffement interdit dans le centre et rues attenantes (voir plan de situation).

Pas de toilettes au départ, prenez vos précautions avant (5 toilettes sur l'aréna et 3 dans la quarantaine).



Zone d'échauffement

Dans la quarantaine pour les coureurs concernés (HD18-20-21-35).

Pour tous les autres coureurs : en dehors des zones interdites, dans les zones recommandées au sud-ouest de l'aréna (voir plan de situation).

Système de pointage

SportIdent SI Air (pointage sans contact).

Ne pas oublier d'effacer et contrôler à l'aide des boîtiers dédiés (à l'atelier départ).

Rappel : le pointage du boîtier contrôle permet d'activer le mode Air du doigt SI.

Boîtier test batterie SIAC au pré-start avec les boîtiers effacer - contrôler.

Règlement des compétitions FFCO : Article XII.1.3

Le coureur est seul responsable de son pointage électronique attesté par les signaux sonores et/ou lumineux émis par le poste.

En cas de non-fonctionnement du dispositif de pointage électronique ou d'absence d'un élément du poste de contrôle, le coureur utilisera la pince présente à chaque poste pour prouver son passage en poinçonnant sur sa carte ou sur un carton spécifique donné par l'organisation.

En cas de non fonctionnement du pointage en mode Air, essayez d'abord de pointer le poste en mode normal. En cas de nouvel échec, poinçonnez la carte à l'aide de la pince sur un bord de la carte.

Retournement de la carte (map-flip)

Un certain nombre de circuits ont un retournement de carte en cours de parcours.

> circuits A1, A2, B1, B2, C1, C2, E1, E2, F1, Open Orange

Les cartes sont alors imprimées en recto-verso.

Recto : partie 1 (présentée vers le haut au départ) avec un (1) visible après la caté

Verso : partie 2 avec un (2) visible après la caté

Exemple pour le circuit A2 :

A2
D21-D35 (1)

recto

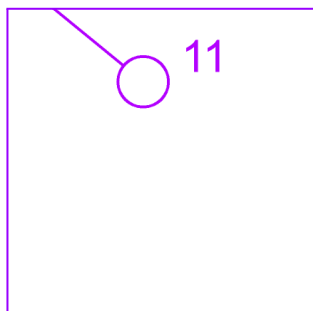
A2
D21-D35 (2)

verso

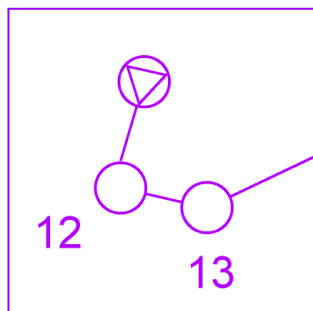
La prise de carte s'effectuera avec la partie 1 vers le haut. Une fois le dernier poste de la partie 1 pointé (ci-dessous le poste 11), retournez la carte pour enchaîner sur la partie 2.

Le re-départ est situé directement au poste, indiqué par le symbole dédié  sur la partie 2.

Le retournement de carte est également indiqué dans les définitions de poste avec le symbole dédié



recto



verso

Zones interdites et barrières

Les zones interdites telles que propriété privée ( vert olive, symbole 520.001) terrasse de café et restaurant ( violine 50%, symbole 714.000) limite interdite ( symbole 708.000) zone interdite d'accès ( croisillon violine, symbole 709.000) végétation infranchissable ( vert 4, symbole 411.000) etc. sont interdites à franchir. Ces zones sont clairement définies sur le terrain dans la zone de course et ne seront pas rubalisées. Leur franchissement entraîne la disqualification du coureur.

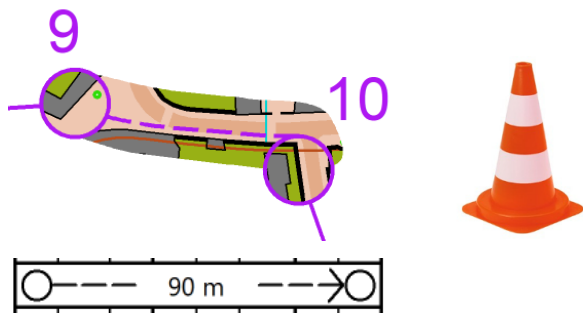
Quelques barrières au départ et sur l'aréna matérialisent des zones interdites pour le coureur et seront accompagnées de rubalise rouge et blanche.



Trafic et sécurité

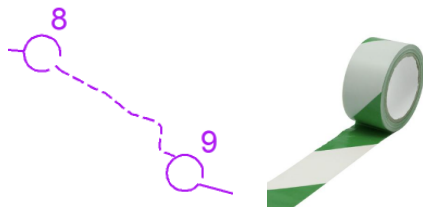
Le trafic automobile sur la zone de course est la plupart du temps limité mais la zone n'est pas totalement fermée à la circulation, notamment celle des riverains. Malgré la présence de signaleurs, le risque de collision avec un véhicule, un piéton, ou un autre coureur est toujours présent. Faites attention et restez bien attentif, notamment aux angles de rues/ruelles. Les règles habituelles du code de la route s'appliquent.

Pour des raisons de sécurité, tous les coureurs empruntent en cours de compétition un itinéraire obligatoire balisé de 90 m matérialisé sur la carte, dans les définitions, et sur le terrain par des cônes de chantier le long du trottoir. Il n'est pas autorisé de courir sur la chaussée. Des signaleurs seront présents sur place pour s'assurer du bon déroulement de la course à cet endroit.



Itinéraire balisé pour les circuits M (HD10) et Open Vert

En cours de parcours, les circuits M, Open Vert (et Vert accompagné) pourront s'aider d'un itinéraire jalonné reliant 2 postes, matérialisé sur le terrain par des jalons verts et blancs disposés à intervalle régulier.



Circuit Loisir :

Un circuit Loisir est disponible à l'accueil Loisir pour les non licenciés voulant découvrir l'activité.

Les balises de ce circuit sont à distance réglementaire des balises compétitions. Elles n'ont pas de boîtier SI ou de système de poinçonnage mais une affichette avec une silhouette d'animal imprimée, pour bien les distinguer des postes compétitions.



Classements, récompenses :

La cérémonie des récompenses se tiendra sur l'aréna à partir de 17h00.

Les récompenses sont attribuées par catégories selon le tableau des circuits (ci-dessous).

Tous les participants du parcours M et Open Vert sont récompensés.

Les participants des autres parcours Open ne sont pas récompensés.

Les parcours M et Open Vert n'ont pas de classement.

Les cartes des coureurs peuvent être récupérées à partir de 16h30.

Circuits

Circuit	Catégories	Distance	Dénivelé	Nb postes	Infos	Map flip
A1	H21-35 (WRE)	3,7 km	85 m	25	quarantaine	oui
A2	D21-35 (WRE)	3,1 km	80 m	19	quarantaine	oui
B1	H18-20	3,4 km	85 m	21	quarantaine	oui
B2	D18-20	2,8 km	60 m	15	quarantaine	oui
C1	H16	3,0 km	80 m	18		oui
C2	D16	2,7 km	75 m	16		oui
D1	H14	2,6 km	60 m	16		x
D2	D14	2,5 km	60 m	15		x
E1	H40-45	3,3 km	85 m	21		oui
E2	D40-45	2,8 km	70 m	17		oui
F1	H50-55	2,9 km	80 m	17		oui
F2	D50-55	2,6 km	55 m	16		x
G1	H60-65, H70-75, H80-85	2,5 km	55 m	13		x
G2	D60-65, D70-75, D80-85	2,1 km	50 m	16		x
L	D12, H12	1,5 km	45 m	14		x
M	D10, H10	1.3 km	40 m	12		x
O. orange	Open orange	3,3 km	80 m	22		oui
O. jaune	Open jaune	2,1 km	55 m	16		x
O. bleu	Open bleu	1,5 km	45 m	15		x
O. vert	Open vert, Vert accompagné	1,3 km	40 m	12	départ au boîtier	x

Temps de course

Temps de course estimé des vainqueurs : 15 min

Terrain

Village typique du sud : trame irrégulière, dénivelé plus ou moins raide, quelques escaliers, nombreuses voitures garées.

Parc urbain : herbe et pinède, propre au sol, vitesse de course proche de l’asphalte.

Forêt : majoritairement très propre au sol, avec quelques parties plus dense en buissons/végétation.

Complexe sportif : clôtures et passages entre les différents terrains de sport

Asphalte	Parc	Forêt
65 à 80%	20 à 30%	0 à 10%

Altitude de la zone de course entre 195 et 235 m



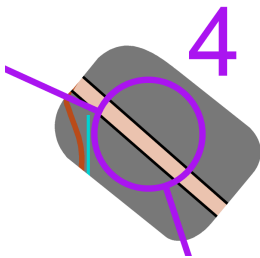
Définitions :

Définitions des postes séparées et sur la carte.

Taille maximale (circuit A1) : 5,0 x 19,0 cm

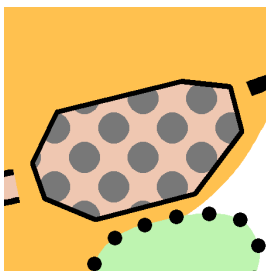
Taille minimale (circuit G1) : 5,0 x 11,5 cm

Conformément à l’usage en vigueur sur les courses internationales, certains postes sont situés le long d’éléments linéaires. Ces postes sont situés sur le terrain à l’endroit exact où ils sont cerclés sur la carte.



Bâtiment le plus au nord-est, côté sud-ouest

Carte, symbole spéciaux :



Zone de parcours sportifs avec agrès



Jeu d'enfants, agrès de sport (table de ping pong...)