



La Course d'Orientation : Un sport complet adapté à TOUS

Quels que soient l'âge ou le niveau, débutant ou athlète, la **Course d'Orientation** est un sport qui permet à tous de participer, individuellement ou en famille. Même si l'esprit compétition reste présent, réussir un bon itinéraire compte plus qu'être le premier à l'arrivée. Rejoignez **Luberon Orientation** !

Il existe différentes sortes de courses d'orientation :

Les courses individuelles, les courses relais, les raids par équipe. Elles peuvent aussi être à **pied**, à **VTT** ou à **ski de fond**. La longueur d'une course va de la courte distance (15') au raid (4 à 6h). Elle varie selon les catégories d'âge, les capacités de chacun, le terrain et les difficultés d'orientation du parcours.



En course d'orientation, le déplacement dépend de son habileté à lire la carte et à s'orienter sur le terrain. Les débutants suivent les chemins ou les lignes directrices simples (bordures de forêt, ruisseau ...) et les plus expérimentés utilisent le relief, les changements de végétation et les points singuliers tels que les rochers. Enfin, lorsque les repères manquent, ils utilisent la boussole. Quant au rythme, chacun peut choisir le sien : de la randonnée en famille à la compétition sportive où l'on regarde la carte sans même s'arrêter de courir et dans tous les cas on apprécie ce qui fait le charme de ce sport : faire marcher la tête et les jambes en même temps.

Impossible de ne pas trouver chaussure à son pied, alors n'hésitez pas à nous contacter : au 06 43 81 16 05 ou 06 80 03 36 77 ou [via notre site web : http://luberon-orientation.fr/](http://luberon-orientation.fr/)

REJOIGNEZ NOUS !

La saison de course d'orientation arrive à son terme, car elle se déroule de Janvier à Décembre.

Sachez que pour les nouveaux licenciés inscrits au club, la fin de l'année est offerte, soit :

Licence + adhésion fin 2021 + année 2022 + revue de la FFCO au prix d'une année (voir tarifs ci-dessous).

	Inscription + licence FFCO
+ 20 ans	99 €
19-20 ans	89 €
Etudiants (21-25ans)	89 €
15 à 18 ans	61 €
< 15 ans	54 €
Famille (3 mini)	245 €
Découverte compétition	50 €
« Santé » (>19ans)	31 €



A noter que le club prend en charge les frais d'inscription (5 à 10 €) de ses adhérents à toutes les courses comptant pour des challenges régionaux ou nationaux et ceci dans la limite de 100 € par an et par personne. (Pour les raids CO, la participation est plafonnée à 15 €).

Luberon Orientation : Pièces à fournir pour l'inscription

- Bulletin d'adhésion à remplir (téléchargeable sur notre site)
- Certificat médical d'aptitude à la course d'orientation en compétition, obligatoire pour les nouveaux, en cas de renouvellement d'adhésion, remplir le questionnaire de santé (QS-SPORT), si celui-ci est OK, le certificat médical est valable 3 ans. (QS-SPORT téléchargeable sur notre site)
- 1 chèque global du montant de l'inscription à l'ordre : LUBERON ORIENTATION (cf. tarifs au recto) .

Le dossier complet est à adresser à :

**Danielle Gibiat
4 rue du Tourrier
84120 PERTUIS**

