



# 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** !

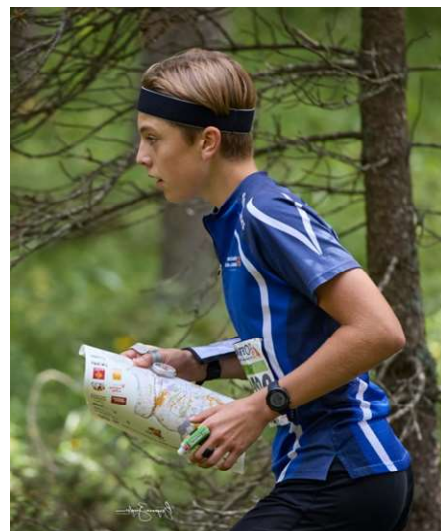
## Comment ça marche ?

La course d'orientation est un sport où les pratiquants utilisent une carte et une boussole pour trouver leur itinéraire dans le but de rallier des points de contrôle qui forment un parcours préétabli. Les orienteurs ne comptent que sur eux même pour choisir leur itinéraire entre les points de passage.

La course d'orientation peut être pratiquée :

- en LOISIR, où le plaisir de se promener en pleine nature s'ajoute à celui de choisir son cheminement pour trouver les balises,
- en COMPÉTITION, où la comparaison avec les autres participants apporte un élément de jeu supplémentaire. Il s'agit alors de faire les meilleurs choix d'itinéraire entre les balises, tout en courant le plus rapidement possible.

L'équipement nécessaire pour la pratique de la CO est basique et accessible à tous : une bonne paire de baskets, la carte du parcours, une boussole et c'est parti !.



## Les attraits et bienfaits de la Course d'orientation

La Course d'Orientation est une pratique complète qui permet d'avoir une activité physique que l'on exerce à son rythme tout en travaillant la logique et la perception dans l'espace.

Chaque tranche d'âge y trouve un intérêt :

- les plus jeunes acquièrent des compétences pour gagner en autonomie... et grandir sereinement,
- les familles peuvent ensemble pratiquer un loisir et partager des moments privilégiés,
- les sportifs se mesurent à des compétiteurs aguerris dans des espaces et des situations toujours différents,
- les seniors maintiennent une activité physique adaptée tout en faisant travailler leur mémoire et leur capacité de concentration

*Pour faciliter le choix des parcours, le niveau de difficulté est identifiable par une couleur.*

Avec les circuits de couleur, que vous soyez licencié ou pratiquant occasionnel, la course d'orientation est un sport qui s'adapte à votre niveau de pratique et de forme physique.



Venez essayer la Course d'Orientation ! Contact : [contact@luberon-orientation.fr](mailto:contact@luberon-orientation.fr)  
ou 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 2023 + année 2024 +** revue de la FFCO au prix d'une année (voir tarifs ci-contre).

	Inscription + licence FFCO
+ 20 ans	109 €
19-20 ans	98 €
Etudiants (21-25ans)	98 €
15 à 18 ans	66 €
< 15 ans	59 €
Famille (3 mini)	268 €
Découverte compétition	56 €
« Santé » (>19ans)	35 €



## Luberon Orientation : Pièces à fournir pour l'inscription

- **Bulletin d'adhésion** (téléchargeable sur notre site) à remplir attentivement, à dater et à signer  
Nota : ce bulletin d'adhésion fait référence à
  1. un **questionnaire de santé fédéral** (téléchargeable sur notre site) et aux dispositions médicales à prendre en cas de réponse positive à une question. Le questionnaire de santé est spécifique pour les mineurs.
  2. aux **10 règles d'or** édictées par le club des cardiologues du sport (téléchargeable sur notre site)
- 1 paiement (chèque ou virement) du montant de l'inscription à l'ordre : LUBERON ORIENTATION (cf. tarifs au recto) .

**Le dossier complet est à adresser à : Danielle Gibiat 391 chemin du Coulet – 84360 PUGET**

