

## Guide de choix des circuits de couleur :

# Jeunes

Age dans l'année	Catégorie	Débutants à coureurs moyens	Bons coureurs (et championnats de Ligue MD et LD)	Très bons coureurs
<b>10 ans et -</b>	<b>D10 /H10</b>	Vert / Jalonné	Vert	Bleu *
<b>11 / 12 ans</b>	<b>D12/H12</b>	Vert	Bleu	Jaune *
<b>13 / 14 ans</b>	<b>D14/H14</b>	Vert ou Bleu	Jaune	Orange *
<b>15 / 16 ans</b>	<b>D16/H16</b>	Bleu ou jaune	Orange	Violet *
<b>17 / 18 ans</b>	<b>D18</b>	Bleu à Orange	Violet court	Violet (ou Noir) moyen
	<b>H18</b>	Bleu à Orange	Violet (ou Noir) moyen	Violet (ou Noir) long

\* Possible sur une course si :

- Sur-classement FFCO à l'année (enregistré dans la base fédérale)
- Ou si titulaire de la balise de couleur correspondant
- Ou si membre de groupe France ou régional Haut Niveau
- Ou si 2<sup>ème</sup> année et inscrit par le club

Pour toutes les catégories (jeunes et adultes), les circuits de référence pour la coupe de Ligue sont définis dans le règlement de la coupe de Ligue Occitanie.



LIGUE  
OCCITANIE  
DE COURSE  
D'ORIENTATION

## Guide de choix des circuits de couleur : Adultes



Course d'Orientation  
Fédération Française

Tous les circuits des courses régionales Occitanie sont accessibles aux adultes  
avec une licence compétition ou Pass'compet

(les licenciés « sport santé » ou « Pass'découverte » ont le choix jusqu'au circuit Jaune)

Ce guide ne fait que préconiser les choix de circuits en fonction du niveau du coureur.

	Age dans l'année	Catégorie	Licence «sport-santé» loisir	Débutants à coureurs moyens	Bons coureurs (et championnats de Ligue LD)
<b>DAMES</b>	21 à 39 ans	D20/D21/D35	Bleu à Jaune long	Bleu à violet court	Violet (ou Noir) moyen
	40 à 49 ans	D40/D45	Bleu à Jaune long	Bleu à orange	Violet court
	50 à 59 ans	D50/D55	Bleu à Jaune long	Bleu à orange	Violet court bis
	60 à 69 ans	D60/D65	Bleu à Jaune long	Bleu à orange	Violet court bis
	70 ans et +	D70 et +	Bleu à Jaune long	Bleu à orange	Violet court bis
<b>HOMMES</b>	21 à 39 ans	H20/H21/H35	Bleu à Jaune long	Bleu à violet moyen	Violet (ou Noir) long
	40 à 49 ans	H40/H45	Bleu à Jaune long	Bleu à violet court	Violet (ou Noir) moyen
	50 à 59 ans	H50/H55	Bleu à Jaune long	Bleu à orange	Violet court
	60 à 69 ans	H60/H65	Bleu à Jaune long	Bleu à orange	Violet court
	70 ans et +	H70 et +	Bleu à Jaune long	Bleu à orange	Violet court bis

## Quelques exemples de tracés :

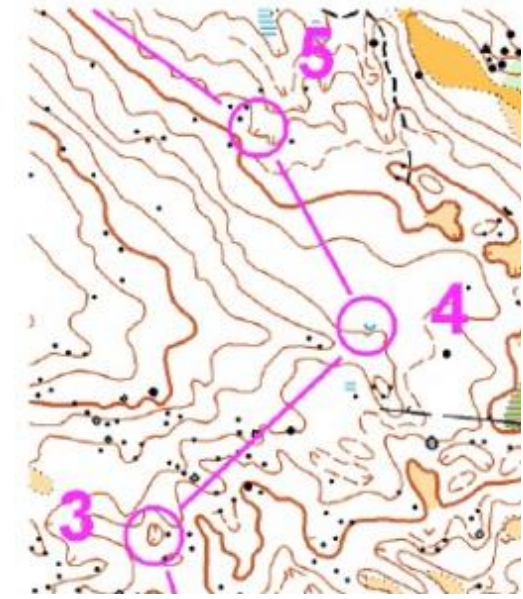
Circuit Vert



Circuit Orange



Circuit violet



Circuit Bleu



Circuit Jaune



Circuit Noir

