

# TROIS ÉTAPES POUR RÉUSSIR VOTRE PARCOURS D'ORIENTATION

## 1 Qu'est-ce-que la course d'orientation ?



La course d'orientation est une discipline sportive qui se pratique avec une carte très précise. L'objectif est de réaliser un circuit en passant par des points obligatoires (borne de poinçonnage) par l'itinéraire de votre choix.

Pince pour poinçonner

Borne de poinçonnage

## 2 Comment choisir votre itinéraire ?

Pour choisir un itinéraire simple et facile, vous devez suivre le plus possible les lignes directrices (les éléments du terrain qui se voient et qui se suivent facilement comme les routes, les allées pavées, les clôtures, les ruisseaux...). Orientez votre carte ! Faites correspondre les éléments de la carte aux éléments du terrain qui se trouvent autour de vous ou le nord de la carte au nord magnétique si vous avez une boussole. Soyez curieux ! Regardez la légende (un rond vert sur la carte est un arbre isolé sur le terrain). Anticipez ! La carte étant la description fidèle des éléments que vous rencontrez sur le terrain, bien la lire c'est déjà connaître un peu le terrain.

Première borne à trouver

Numéro de la borne



Une fois à la borne, vous devez poinçonner votre carton de contrôle qui validera votre passage.

Lieu où se situe la borne par rapport à l'élément principal

Distance : 1,410 km

Temps estimé : 20 à 40 min

Echelle 1/5000 :

1 cm sur la carte représente 50 m sur le terrain

Equidistance 5 m :

la différence d'altitude entre deux courbes de niveau est de 5 m

**Carte de Course d'Orientation**  
 Relevés terrain : Franck DECHAVANNE  
 Base : GPS Professionnel + Orthophotos  
 DAO : OCAD licence n°1000 Franck DECHAVANNE  
 Superficie : 3.36 km<sup>2</sup>  
 Réalisation : Avril 2012  
 Saif Conception et Aménagement de Parcours d'ORIENTATION  
 3bis rue Jean Monnet - 51500 SILLERY  
 Tel / Fax : 03 26 08 54 71  
 Carte CAP Orientation n° 287

LÉGENDE	
Route	
Route forestière - Chemin carrossable	
Chemin - Sentier	
Sentier peu visible - Layon	
Clôture franchissable - infranchissable	
Clôture en ruine - Mur de pierre en ruine	
Mur de pierre franchissable - infranchissable	
Rocher >2m >1m	
Zone rocheuse - Groupe de rocher	
Trou rocheux - Zone de pierres	
Limite de culture - Limite de végétation	
Falaise infranchissable	
Ruisseau - Ruisseau intermittent	
Marais linéaire intermittent - Mare/Etang	
Marais - Particularité hydrographique	
Marécage - Petit marais	
Source captée - Trou d'eau	
Courbes de niveau	
Maîtresse - Normale - Intermédiaire	

Levée de terre - Terrain accidenté	
Dépression - Trou - Cuvette	
Butte - Butte allongée - Colline - Fossé	
Abrupt de terre - Petit abrupt de terre	
Parking - Petite ruine	
Zone interdite - Bâtiment	
Tombe, calvaire - Ruine	
Objet particulier - Pont	
Terrain cultivé - Tour d'observation	
Prairie - Prairie, arbres dispersés	
Friche, déboisé - Friche, arbres dispersés	
Arbre isolé (bosquet) - Buisson (fourré)	
Forêt : course facile - course ralentie	
Forêt : course difficile - végét. impénétrable	
Végétation : course ralentie - course difficile	
FORET PENETRABILITE	
POSSIBILITE DE COURSE	
Visibilité réduite	100%
Bonne visibilité	70% 50% 30% 0%

LÉGENDE SPECIFIQUE	
Table de pique nique	

1	51
angle de culture	
2	56
carrefour	
3	58
jonction fossé-sentier	
4	44
angle de végétation	
5	72
angle de végétation	
6	31
jonction sentier-chemin	

