

## 3 étapes pour réussir votre parcours d'orientation

### 1 Orienter votre carte avec une boussole ?

Pour orienter la carte avec une boussole, vous devez mettre les flèches du Nord de la carte parallèles à la flèche du Nord de la boussole.

### 2 Rappel visée précise : méthode 1-2-3 de SILVA. De la borne 5 à la borne 8

1. Placez la boussole sur la carte, le bord le long de l'itinéraire à suivre (à partir du coude de sentier jusqu'à la borne à trouver).



2. Tournez le boîtier jusqu'à ce que le «N» du boîtier coïncide avec le Nord magnétique de la carte.



3. Reprenez la boussole dans votre main.

• Pivotez jusqu'à ce que le bout rouge de l'aiguille pointe sur le Nord du boîtier. La flèche sur la plaque indique la direction à suivre.



• Visez dans cette direction un objet dans la nature (un arbre par exemple). Allez jusqu'à cet objet. Renouvelez l'opération jusqu'à ce que vous soyez arrivé à l'endroit souhaité.

### 3 Illustration

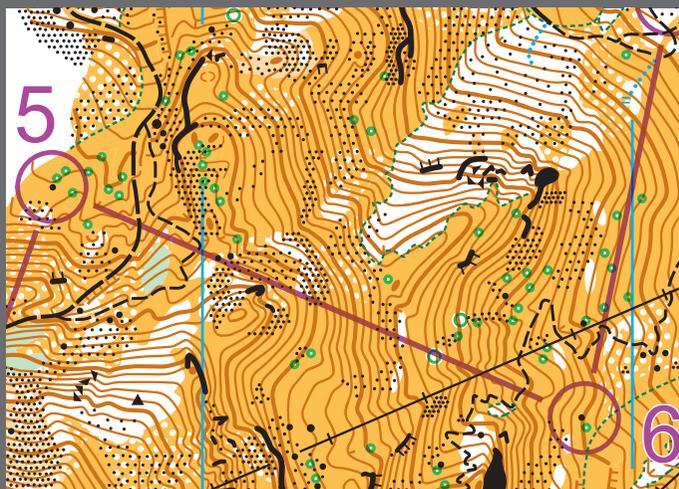
Combinaison des techniques des parcours vert-bleu-rouge.

Après avoir appris les fondamentaux en orientation (choix d'itinéraire, point d'attaque, ligne d'arrêt, visée sommaire et précise), vous devez appliquer ces techniques en fonction des différents postes à postes.

Itinéraire de la borne 5 à la borne 6 : visée sommaire puis visée précise.

De la borne 5, orientez votre carte et faites une visée sommaire en contournant la colline jusqu'au poteau au nord de la borne 6.

Ensuite, resituez-vous et restez à plat plein sud jusqu'à la borne 6, le rocher.



### 1 2 3 A vous de jouer !!!

#### Où se procurer les parcours ?

Dans les Offices du Tourisme du Territoire

Au Gîte de la Draye

# PRATIC'

## Défiiez-vous !

**Difficile**



## Parcours d'Orientation

### Réallon Station



COMMUNAUTÉ DE COMMUNES  
**SERRE-PONÇON**



Parcours : niveau difficile

Distance : 6,390 km

Temps estimé : + 1h

Echelle 1/10000

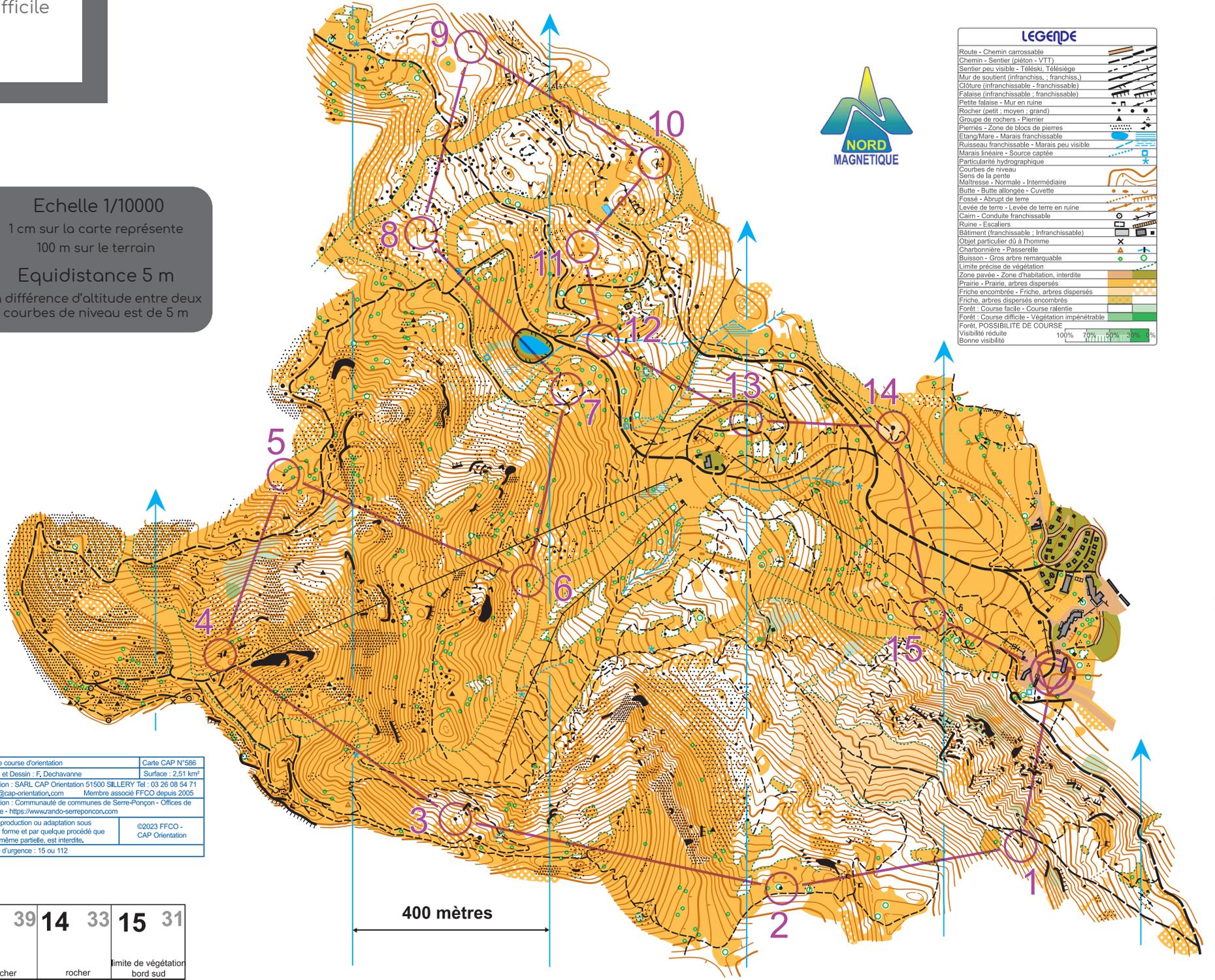
1 cm sur la carte représente  
100 m sur le terrain

Equidistance 5 m

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

Carte de course d'orientation	Carte CAP N°586
Relevés et Dessin : F. Dechavanne	Surface : 2,51 km <sup>2</sup>
Réalisation : SARL CAP Orientation 51500 SILLERY Tel : 03 26 08 54 71 contact@cap-orientation.com Membre associé FFCO depuis 2005	
Distribution : Communauté de communes de Serre-Ponçon - Offices de Tourisme - <a href="https://www.rando-serreponcon.com">https://www.rando-serreponcon.com</a>	
Toute reproduction ou adaptation sous quelque forme et par quelque procédé que ce soit, même partielle, est interdite.	©2023 FFCO - CAP Orientation
Numéro d'urgence : 15 ou 112	

1	36				
coude sentier					
2	96				
rocher					
3	90				
rocher					
4	93				
petite falaise					
5	99				
rocher					
6	88				
rocher					
7	89				
rocher					
8	44				
mur sud ouest					
9	86				
rocher					
10	42				
colline					
11	45	12 101	13 39	14 33	15 31
butte					
	rocher				limite de végétation bord sud



LEGENDE	
Route - Chemin carrossable	
Chemin - Sentier (piéton - VTT)	
Sentier peu visible - Téléski Télésiège	
Mur de soutient (infranchissable - franchissable)	
Closure (infranchissable - franchissable)	
Falaise (infranchissable - franchissable)	
Petite falaise - Mur en ruine	
Rocher (petit - moyen - grand)	
Groupe de rochers - Pierres	
Pierrières - Zone de blocs de pierres	
Etang/Mare - Marais franchissable	
Ruisseau franchissable - Marais peu visible	
Marais linéaire - Source captée	
Particularité hydrographique	
Courbes de niveau	
Sens de la pente	
Maitresse - Normale - Intermédiaire	
Butte - Butte allongée - Cuvette	
Fossé - Abrupt de terre	
Levée de terre - Levée de terre en ruine	
Cairn - Conduite franchissable	
Ruine - Escaliers	
Bâtiment (franchissable - Infranchissable)	
Objet particulier dû à l'homme	
Charbonnière - Passerelle	
Buisson - Gros arbre remarquable	
Limite précise de végétation	
Zone pavée - Zone d'habitation, interdite	
Prairie - Prairie, arbres dispersés	
Friche encombrée - Friche, arbres dispersés	
Friche, arbres dispersés encombrés	
Forêt - Course facile - Course ralentie	
Forêt - Course difficile - Végétation impenétrable	
Forêt, POSSIBILITE DE COURSE	
Visibilité réduite	
Bonne visibilité	