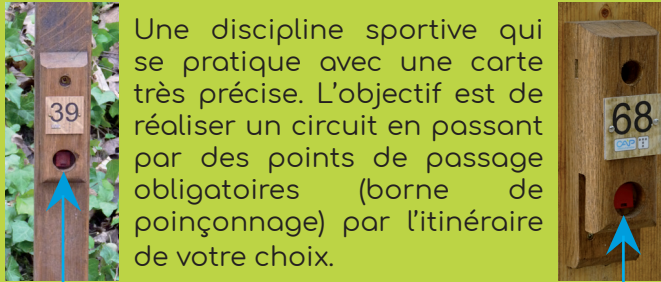


3 étapes pour réussir votre parcours d'orientation

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

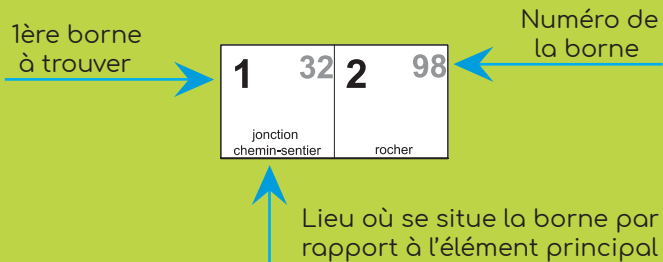


Borne Pince pour poinçonner Mini-borne

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

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 chemins, 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 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.



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

3 Illustrations

= point de départ et d'arrivée



= 1ère borne de poinçonnage à trouver

= itinéraire pour aller du départ à la 1ère borne



1 2 3 A vous de jouer !!!

Où se procurer les parcours ?

Dans les Offices du Tourisme du Territoire

Au Gite de la Draye

PRATIC'

Défiiez-vous !

Débutant 2



Parcours d'Orientation

Réallon Station



COMMUNAUTÉ DE COMMUNES
SERRE-PONÇON



Parcours : niveau débutant

Distance : 1,940 km

Temps estimé : 30 à 40 min

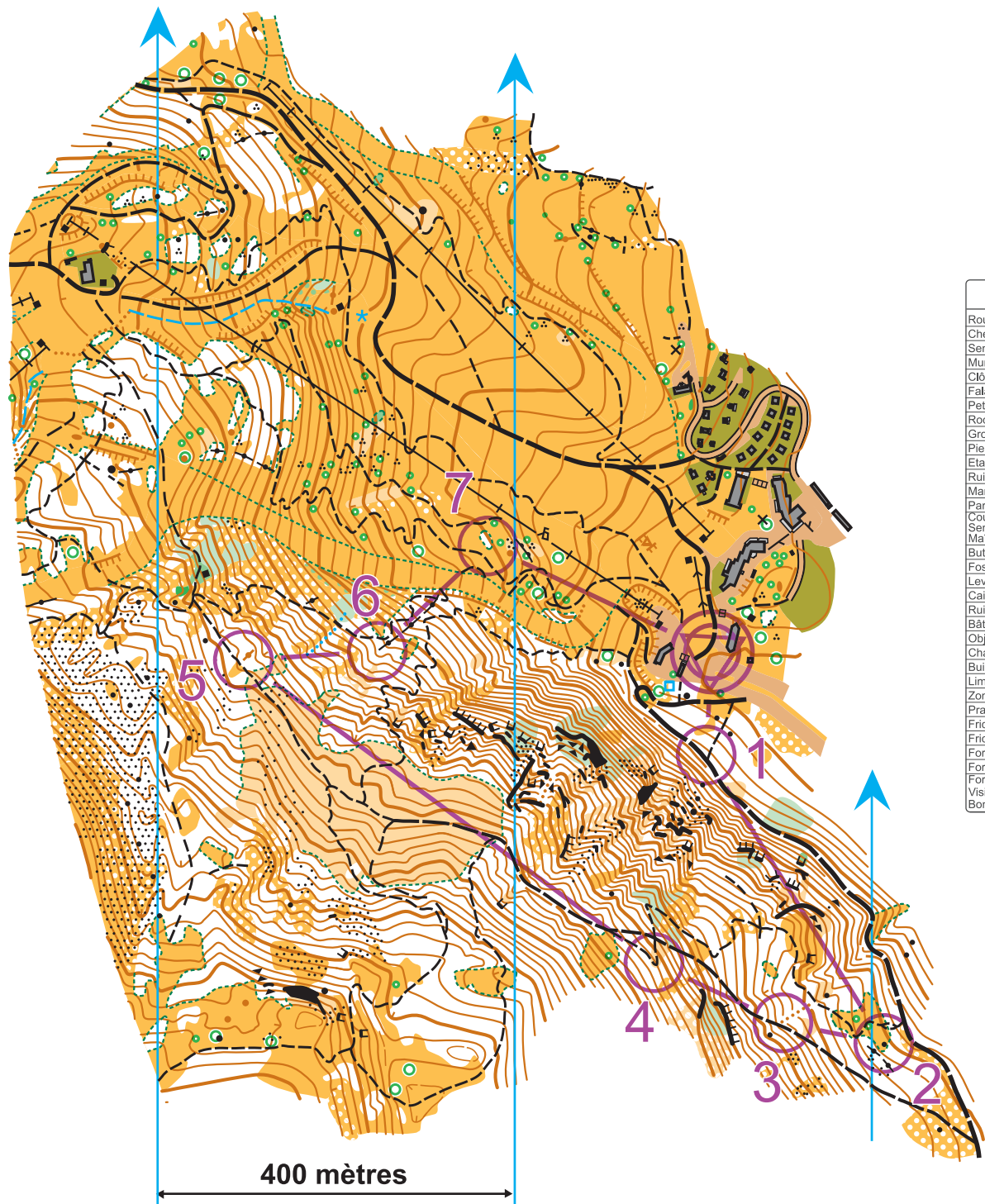
Echelle 1/7000

1 cm sur la carte représente
70 m sur le terrain

Equidistance 5 m

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

1	32
jonction chemin-sentier	
2	98
rocher	
3	35
jonction chemin-fossé	
4	36
coude sentier	
5	37
extrémité levée de terre	
6	38
extrémité mur	
7	31
limite de végétation bord sud	



LEGENDE

Route - Chemin carrossable	
Chemin - Sentier (piéton - VTT)	
Sentier peu visible - Télésiège, Télésiège	
Mur de soutient (infranchiss. ; franchiss.)	
Clôture (infranchissable - franchissable)	
Falaise (infranchissable ; franchissable)	
Petite falaise - Mur en ruine	
Rocher (petit ; moyen ; grand)	
Groupe de rochers - Pierrier	
Pierriés - 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 impénétrable	
Forêt, POSSIBILITE DE COURSE	
Visibilité réduite	
Bonne visibilité	

Carte de course d'orientation	Carte CAP N°586
Relevés et Dessin : F. Dechavanne	Surface : 2,51 km²
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 - https://www.rando-serreponcon.com	
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	