

La Course d'Orientation
est une activité de pleine nature
adaptée à tous,

qui se pratique avec une carte détaillée
aux légendes spécifiques.

En skiant, en courant ou en marchant, il s'agit de parcourir
un circuit matérialisé par des balises que le participant
doit découvrir par l'itinéraire de son choix en utilisant
la carte et éventuellement une boussole.



Ces balises sont des bornes en bois numérotées
et munies d'un poinçon.



Vous validez votre passage en poinçonnant
dans le carré correspondant sur votre carte à chaque balise.

Des parcours de différents niveaux
sont à votre disposition :
à vous de choisir celui qui vous convient le mieux !
Orienteurs, c'est à vous de jouer !

La Course d'Orientation, comment ça marche ?

1 - J'oriente ma carte avec ou sans boussole

Sans boussole : je pivote pour faire coïncider la représentation
de ma carte avec les éléments que j'observe sur le terrain
(bâtiment, parking, route, chemin, arbres, rochers...)

Avec boussole : je pivote la carte pour faire coïncider le Nord
de ma carte (flèche bleue) avec le Nord indiqué sur ma
boussole (aiguille rouge)

2 - J'organise mon cheminement

Je repère sur la carte le point de départ et la 1ère balise.
Je visualise sur la carte le cheminement entre les deux points.

3 - Je recherche la 1ère balise (borne en bois)

... en utilisant les indications de la carte, en les comparant
avec les éléments présents sur le terrain.

Je me déplace selon le cheminement repéré précédemment.

4 - Je valide mon passage

... en poinçonnant sur la carte dans la case correspondant
et je vérifie le numéro de la borne en bois.

Je pars ensuite à la recherche de la balise suivante.

5 - Je contrôle mon parcours

Après avoir poinçonné la dernière balise du parcours, je
retourne au chalet nordique ou à l'OT pour vérifier
ma grille de pointage à l'aide de la grille de vérification
mise à disposition.

Conseils pratiques :

N'oubliez pas d'apporter une boisson et une collation

Prévoyez une tenue adaptée (Tenue chaude en hiver, chaussures
de sport en été, tenue de pluie si nécessaire, chapeau...)

Informations et retrait des cartes :

Chalet Nordique d'Arvieux Brunissard pour l'Hiver / Agence
d'accueil de l'O.T. à Arvieux village pour l'été

ESPACE LOISIR
ORIENTATION

ARVIEUX LE PLANET



Seul, en groupe ou en famille,
venez skier, marcher ou courir
au cœur de la montagne !

Les parcours sont ludiques
et accessibles à tous !

La carte de course d'orientation : comprendre les légendes spécifiques pour trouver plus facilement les balises !

Avant de partir à l'assaut des parcours, nous vous conseillons de vous imprégner des légendes de la carte, pour vous permettre de faciliter votre progression et vous amuser encore plus !

Espace Loisir Orientation Arvieux
Parcours Ski Bleu

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE COURSE D'ORIENTATION

ARVIEUX EN QUEYRAS
vallée de l'isoard

UILLES TROIS QUEYRAS
COMMUNAUTÉ DE COMMUNES

Arvieux - Le Planet
Echelle : 1/5000^e
Equidistance : 5 m

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

Cases pour poinçonner les balises trouvées

- Numéro de balise
- Code de la balise
à trouver sur le terrain

Echelle 1/5000 :
1cm sur la carte
= 50m sur le terrain

Equidistance 5m :
5m de dénivellée
séparent 2 courbes
de niveau

LÉGENDES DES CARTES DE COURSE D'ORIENTATION

ÉLÉMENTS DUS À L'HOMME

- petite route
- petite route
- chemin carrossable
- chemin
- sentier
- sentier peu visible
- ligne haute-tension
- ligne électrique ou rampe à câble
- voies ferrées
- mer
- côtière
- grandes tour
- minidor
- borne
- objets particuliers
- propriété privée
- zone interdite d'accès
- zone interdite

ROCHERS ET BLOCS ROCHUEUX

- groupe de rochers
- pierrrier
- zone de blocs rocheux
- rochers

RELIEF

- courbe de niveau
- butte
- petite dépression
- trou
- levée de terre
- terrain accidenté

VÉGÉTATION

- pelouse, prairie
- zone déboisée
- arbres dispersés
- verger
- terrain cultivé
- forêt, cours facile
- forêt, cours raboteux
- forêt, cours difficile
- forêt, cours impossible
- végétation basse

EAU ET MARAIS

- mare infranchissable
- mare franchissable
- marais infranchissable
- marais saisonnier
- course d'eau franchissable
- relais saisonnier
- puits ou réservoir
- source
- détail hydrographique

CONSIGNES DE COURSE

- Départ, points, nombre de points, trait inter-pointe
- Itinéraire balisé, arrivée, point de passage, secours
- Zone dangereuse, zone interdite, avattement
- route interdite

LÉGENDES SPÉCIFIQUES SKI

- Piste = progression facile, Végétation = progression lente
- Piste avec progression de piste en plus lente
- Piste damée / Sans unique sur Piste/ Obstacle sur Piste
- Route interdite

