

11	6	1
12	7	2
13	8	3
14	9	4
15	10	5

Nom: \_\_\_\_\_

Prénom: \_\_\_\_\_

E-mail: \_\_\_\_\_

### PARCOURS

- Longefoy ●
- Autour de Mongésin ●
- Alpages et forêts ●
- Altitude et Panorama ●
- Ultra C.O. ● ● ● ●

A l'aide de la carte et d'une boussole\* trouvez les balises de votre parcours dans l'ordre que vous voulez. (Soyez stratégique !  
Pensez à la pente)

Vous pouvez vous aider de moyens de transport comme le télécabine ou un VTT électrique.

Les balises se trouvent à l'intérieur du cercle rouge sur la carte.

Poinçonnez la case correspondant au numéro de la balise.

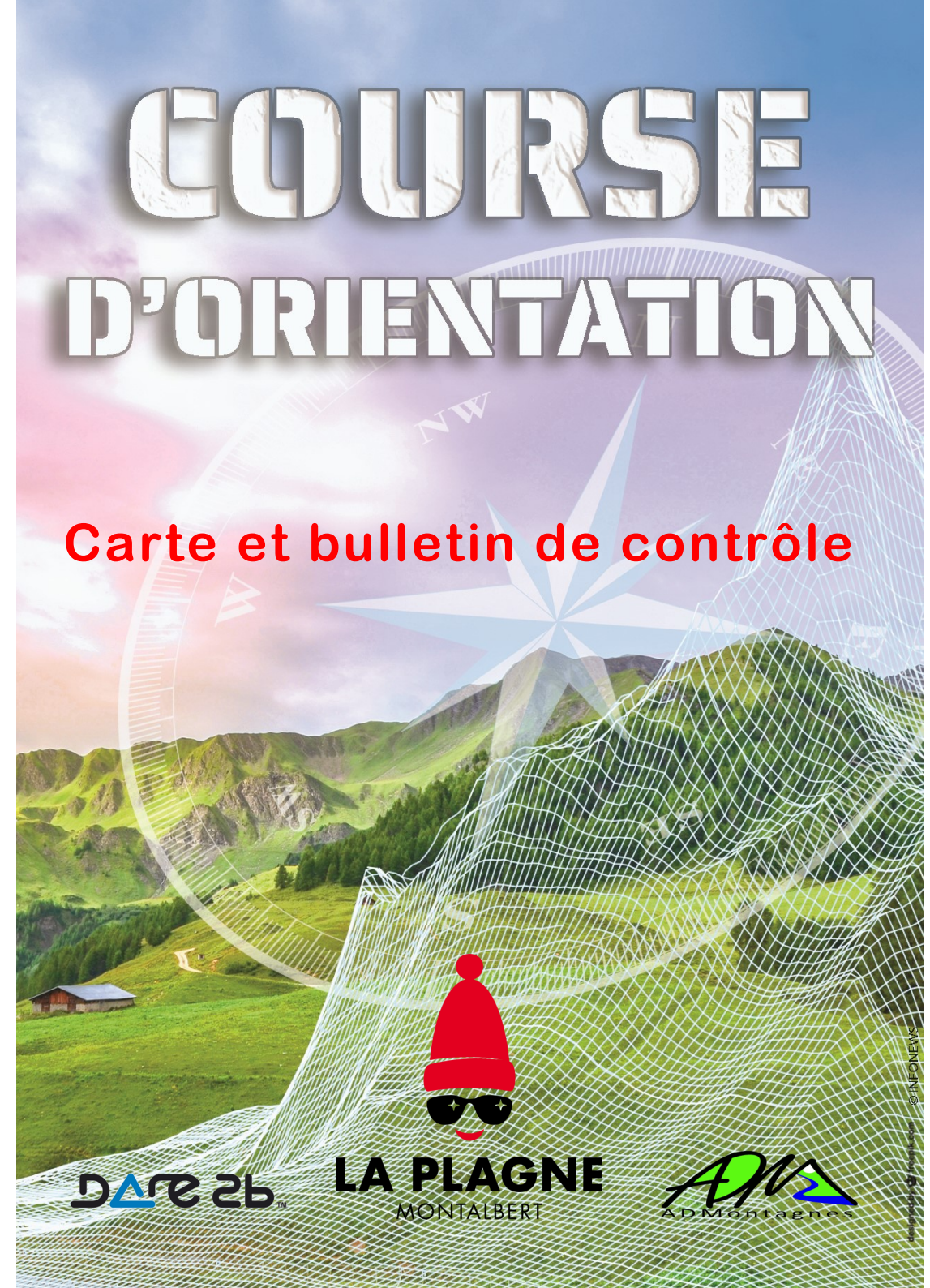
Rapportez votre bulletin à la Maison de Montalbert,

une surprise vous attend à l'office de tourisme !

\*Boussoles disponibles à la Maison de Montalbert

# COURSE D'ORIENTATION

## Carte et bulletin de contrôle



© INFONEWS

**⚠ La montagne peut être un milieu dangereux ⚠**

Avant de partir assurez vous d'avoir le niveau et l'équipement adapté.

Ne surestimez pas votre force et votre niveau

Ne vous aventurez pas dans des passages trop délicats voir infranchissables (si vous devez vous aider de vos mains vous êtes sur un passage dangereux, faites demi tour !)

Les enfants doivent être accompagnés d'un adulte.

Préférez partir à plusieurs .

N'hésitez pas à vous renseigner ou vous faire accompagner auprès de professionnels de la montagne.

Respectez l'activité pastorale: clôtures, élevage, pâtures et ... Mangez du Beaufort !

**Prévoyez :**

- des vêtements chauds et de pluie
- des bonnes chaussures de marche
- de l'eau en quantité suffisante
- un peu de nourriture
- un téléphone portable rechargé

**Echelle : 1 / 20 000**

