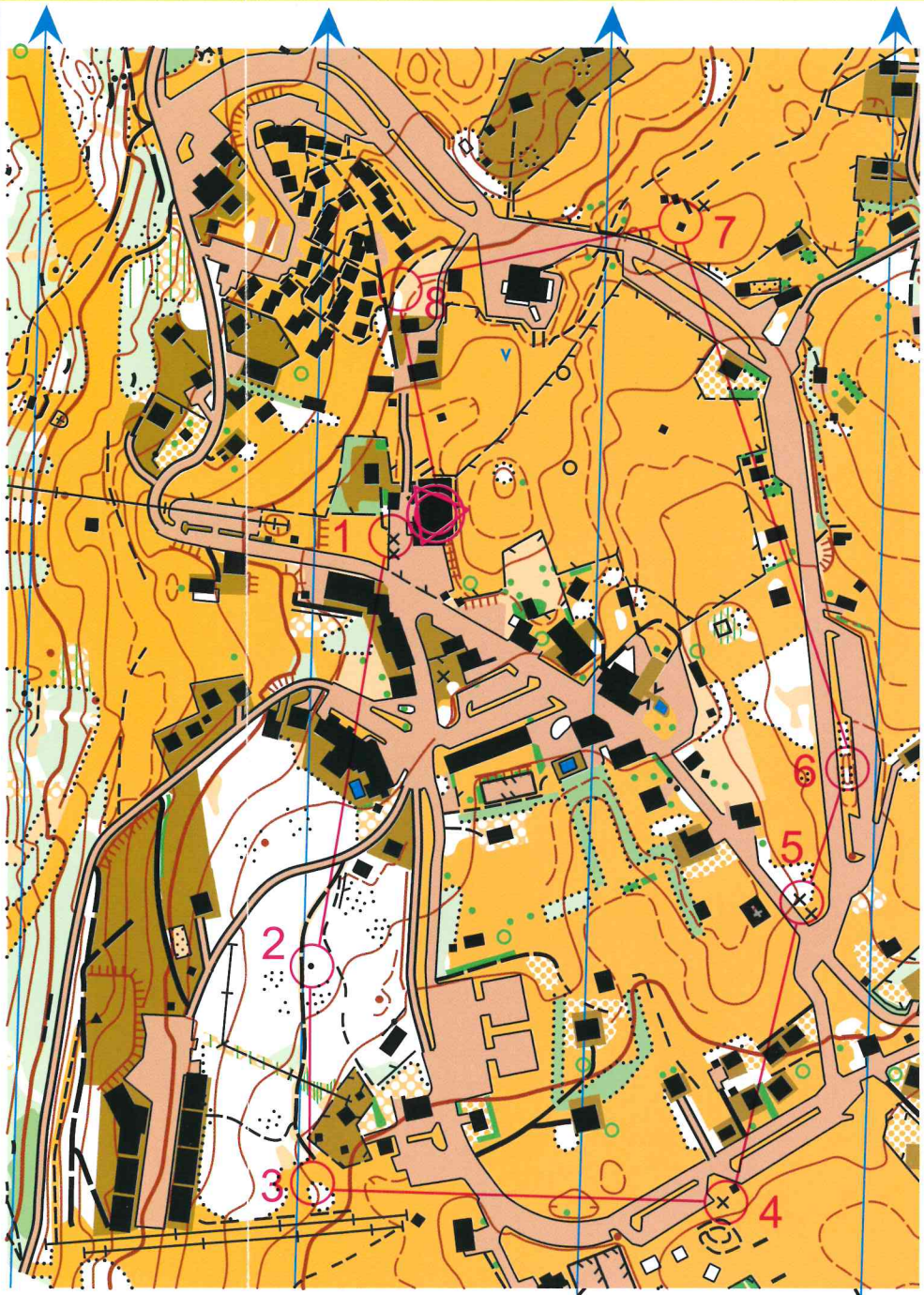
Parcours : niveau débutant

Distance : 1,9 km

Temps estimé : 30 à 40 min



LEGENDE

- Route
- Route forestière - Chemin carrossable
- Chemin - Sentier
- Sentier peu visible - Laie forestière
- Clôture franchissable - Infranchissable
- Clôture en ruine - Mur de pierre en ruine
- Ligne électrique ou remontée mécanique
- Trou Rocheux - Zone de Pierres
- Limite de culture - Limite de végétation
- Falaise infranchissable
- Falaise franchissable - Petite falaise
- Rocher - Groupe de rocher
- Ruisseau - Ruisseau intermittent
- Marais linéaire intermittent - Mare/Etang
- Marais - Particularité hydrographique
- Marécage - Petit marais
- Source captée - haie
- Courbes de niveau Maîtresse - Normale - Intermédiaire
- Levée de terre - Petite levée de terre
- Dépression - Trou - Cuvette
- Butte - Colline - Fossé
- Abrupt de terre - Petit abrupt de terre
- Parking - Petite ruine
- Zone interdite - Bâtiment
- Zone interdite et dangereuse
- Tombe, calvaire - Ruine
- Objet particulier - Mirador, affût de chasse
- Terrain sablonneux découvert
- Prairie - Prairie, arbres dispersés
- Friche, déboisé - Friche, arbres dispersés
- Arbre isolé - Arbre remarquable

FORET PENETRABILITE

POSSIBILITE DE COURSE

Visibilité réduite / Bonne visibilité — 100% 70% 50% 30% 0%

NORD MAGNETIQUE

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

Copyright 2013 CAP Orientation. Toute reproduction interdite.

1 159	2 164	3 156	4 157	5 165	6 158	7 160	8 161
objet particulier	rocher	angle végétation	objet particulier	objet particulier	colline	angle nord ouest bâtiment	angle de végétation

3 étapes pour réussir votre parcours d'orientation

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

Pince pour poinçonner

Borne de poinçonnage

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 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 allées pavées, les clôtures, les ruisseaux...).
Orientez votre carte ! Grâce aux éléments qui se trouvent autour de vous.
Faites la **relation carte-terrain** (un rond vert sur la carte est un arbre isolé sur le terrain).
Soyez curieux ! **Regardez la légende.**
Anticipez ! La carte est la description fidèle des éléments que vous rencontrez sur le terrain. Bien lire la carte, c'est déjà connaître un peu le terrain.

Première borne à trouver

1 159	2 164
objet particulier	rocher

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

Numéro de la borne