

ESPACE SPORTS D'ORIENTATION

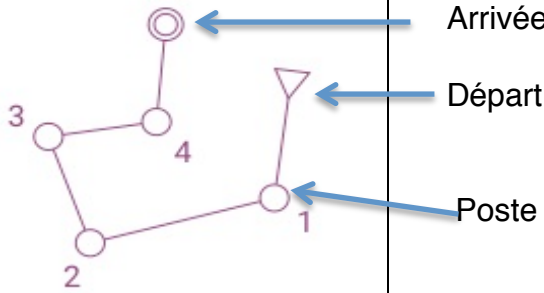
La course d'orientation également appelée C.O., est née en Norvège en 1898 et pratiquée en France depuis 1970. La F.F.C.O. dénombre plus de 100 000 pratiquants par an. Un comité Départemental de CO existe dans le Gers (contact 06 81 95 04 11)
Un **ESO** (parcours permanent) est implanté sur Le bois du lac de l'Astarac de la commune de Bézues-Bajon, avec **3 circuits proposés**.

Le principe d'un parcours :

La carte

C'est la base de l'activité. Elle est très précise et représente fidèlement le terrain à travers une légende propre à la CO. (Légende imprimée sur la carte)

Le circuit

Il est tracé sur la carte en couleur violette, avec le triangle de départ, les cercles des postes à trouver (au centre duquel se situe l'élément caractéristique du terrain), un trait en violette relie les postes entre eux) et le double cercle de l'arrivée. Ci-contre exemple d'un circuit avec 4 postes	
--	--

Le terrain



Sur Le terrain des poteaux en bois sont implantés de façon permanente. Ils sont équipés d'une pince, qui permet de poinçonner le carton de contrôle, dans la case correspondante. (Poste 1 dans la case N°1)
Ils ont également un numéro qui correspond au code du poste indiqué dans les définitions. Ici, sur la photo, code 54

Carton de contrôle avec les numéros d'ordre et le code des postes

1-31	2-32	3-33	4-34	5-35	6-37	7-38	8-39
NOM		Heure départ		Heure arrivée		tps	

Trouver les balises

A partir du départ, il s'agit de découvrir les postes du circuit, dans l'ordre imposé, mais en suivant l'itinéraire de son choix.

A chaque poste trouvé, on poinçonne son carton de contrôle.

- Quelques conseils
- Bien orienter la carte (on peut éventuellement se servir d'une boussole, ou on aligne la carte en fonction des éléments observables – chemin par exemple)
- Faire en permanence le lien entre la carte et le terrain, le terrain et la carte.
- Choisir un itinéraire pour aller d'un poste à un autre. Il est propre à chacun. Il doit permettre de naviguer avec assurance, en utilisant les chemins par exemple, ou lorsqu'on prend de l'assurance, en sortant des chemins.

LES CIRCUITS

NB : la distance indiquée est à vol d'oiseau, elle est plus longue en prenant les chemins

- Circuit Bleu : 1 km, ↗ 10 m niveau facile, les postes (7) sont sur les chemins ou très proches.
- Circuit Jaune : 1,9 km, ↗ 10 m, niveau assez facile, les postes (10) sont proches des chemins.
- Circuit Violet : 2,2 km, ↗ 10 m, niveau moyen, les postes (13) s'éloignent du chemin.