

3 Illustrations

 = point de départ et d'arrivée



 = 1ère borne de poinçonnage à trouver

 = itinéraire pour aller du départ à la 1ère borne



   *A vous de jouer !!!*

Vous avez aimé ?

Alors venez découvrir les parcours d'orientation à travers la France sur :

www.cap-orientation.com

PRÉSENTATION

Bienvenue au bois départemental des Terriers.

23 ha de forêt offrant de superbes vues sur la vallée de la Seine et le vallon champêtre entourant Jouy-Mauvoisin.

Le conseil départemental des Yvelines est heureux de vous y accueillir. Venez explorer allées et sentiers pour partir à la recherche de bornes d'orientation.

Observez en chemin les essences d'arbres particulièrement diversifiées : chêne, charme, alisier, érables, merisiers ..., et croisez peut-être un chevreuil.



Deux parcours avec deux niveaux de pratique (vert et bleu) sont disponibles.

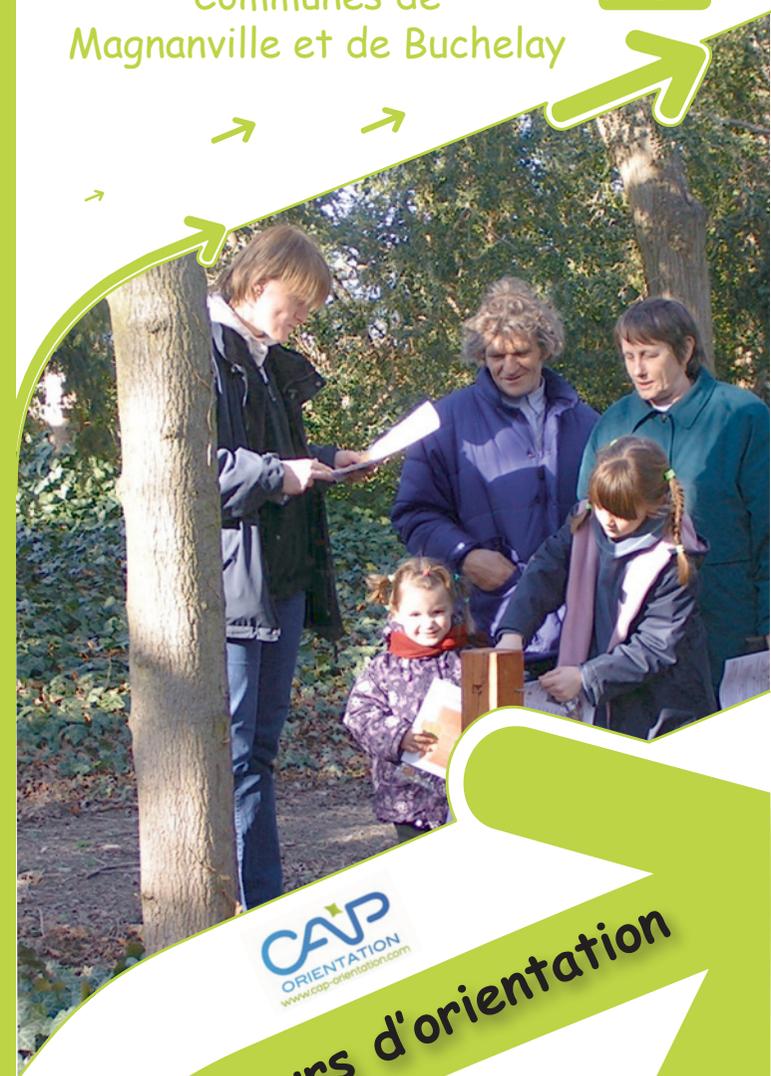
Où se procurer les parcours ?

Téléchargeables sur le site :
www.sortir-yvelines.fr

BOIS DÉPARTEMENTAL DES TERRIERS

Communes de
Magnanville et de Buchelay

Initiation



CAP
ORIENTATION
www.cap-orientation.com

Parcours d'orientation



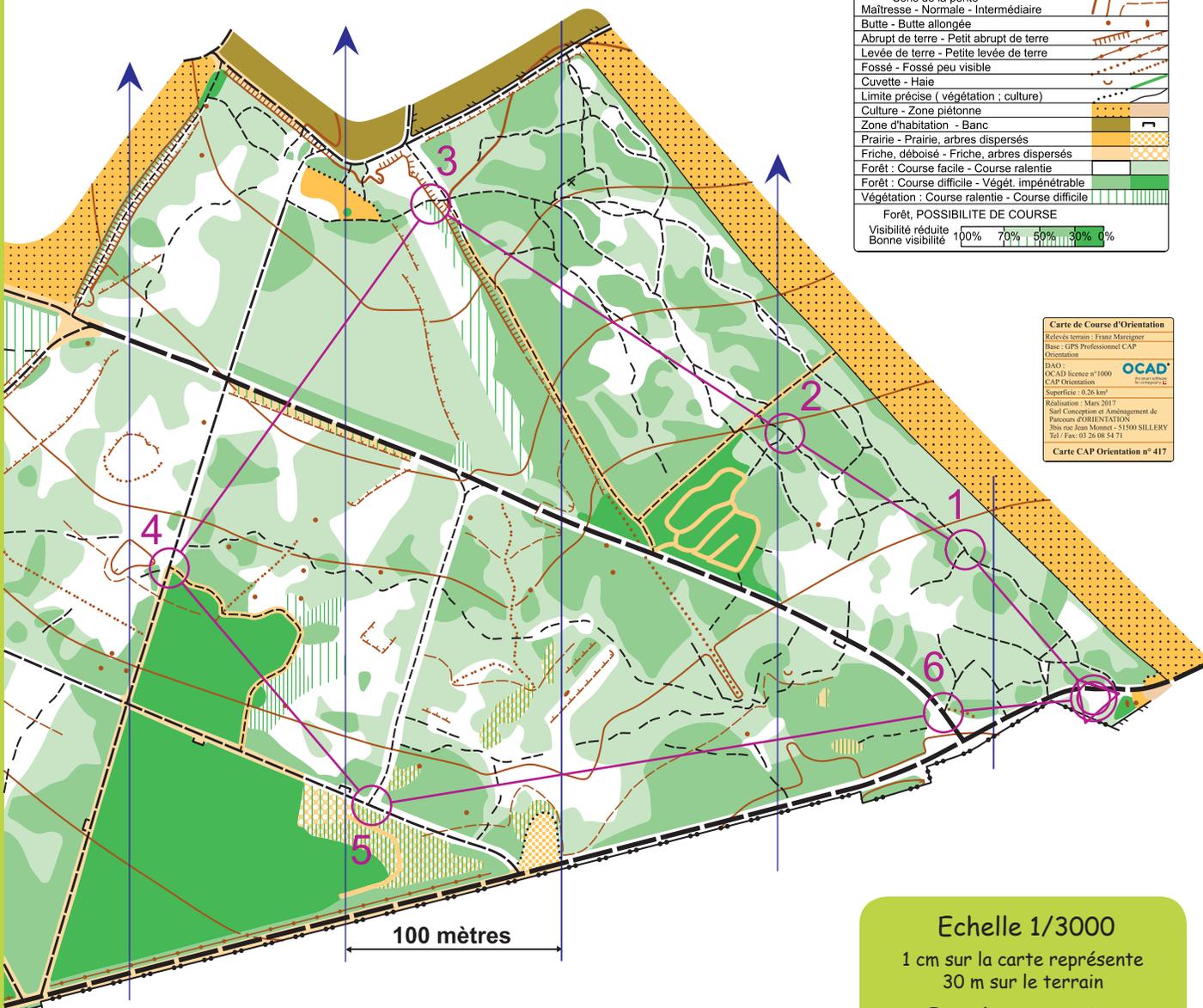
Yvelines
Le Département

Parcours : niveau débutant
 Distance : 1,070 km
 Temps estimé : 20 à 30 min



LEGENDE	
Chemin carrossable - Chemin	
Sentier - Sentier peu visible	
Clôture infranchissable	
Mur infranchissable	
Courbes de niveau	
Sens de la pente	
Maitresse - Normale - Intermédiaire	
Butte - Butte allongée	
Abrupt de terre - Petit abrupt de terre	
Lévé de terre - Petite levée de terre	
Fossé - Fossé peu visible	
Cuvette - Haie	
Limite précise (végétation ; culture)	
Culture - Zone piétonne	
Zone d'habitation - Banc	
Prairie - Prairie, arbres dispersés	
Friche, déboisé - Friche, arbres dispersés	
Forêt : Course facile - Course ralentie	
Forêt : Course difficile - Végét. impénétrable	
Végétation : Course ralentie - Course difficile	
Forêt, POSSIBILITE DE COURSE	
Visibilité réduite	100%
Bonne visibilité	70% 50% 30% 0%

Carte de Course d'Orientation	
Relais terrain :	Entrée Manoir
Base :	GPS Professionnel CAP Orientation
DDO :	OCAD licence n°1000
CAP Orientation	
Superficie :	0,25 km²
Réalisation :	Mars 2017
Suivi Conception et Aménagement de Parcours d'ORIENTATION	
Site web :	Jean Monnet - 51300 SILLERY
Tel / Fax :	03 26 08 54 71
Carte CAP Orientation n° 417	



100 mètres

Echelle 1/3000
 1 cm sur la carte représente
 30 m sur le terrain
 Equidistance 5 m
 la différence d'altitude entre deux
 courbes de niveau est de 5 m

1	71	2	72	3	73	4	74	5	75	6	76
jonction sentiers	jonction sentiers	intersection abrupt de terre-sentier	Jonction sentier -chemin								

3 étapes pour réussir votre parcours d'orientation

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



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.

Pince pour poinçonner

Borne de poinçonnage

2 Comment choisir votre itinéraire ?

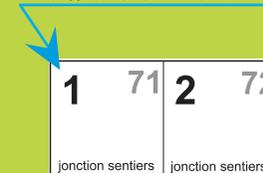
Pour choisir un itinéraire simple et facile, vous devez suivre le plus possible les lignes directrices (les éléments du terrain qui se voient et qui se suivent facilement comme les routes, les allées pavées, les clôtures, les ruisseaux...).

Orientez votre carte ! 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 point marron sur la carte est une butte 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.

Première borne à trouver



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