





	forêt - course facile limite de végétation		dépression petite dépression
	végétation (de plus en plus dense)		trou charbonnière
	haile		terrain accidenté fourmillière
	végétation basse - course lente marche		falaise franchissable franchissable
	lande, friche, zone de coupe... clairière		rocher énorme bloc rocheux, pic rocheux
	terrain ouvert (prairie) champ cultivé		groupe de rochers zone de rochers
	semi-ouvert avec arbres dispersés avec buissons		grotte trou rocheux
	coin de forêt bosquet		pierrier, sol pierreux affleurement rocheux
	gros arbre petit arbre ou buisson (remarquable)		passage étroit entre deux falaises tranchée
	souche, arbre déraciné		surface pavée (asphalte...)
	lac, plan d'eau infranchissable		route
	étang, petit plan d'eau peu profond ou saisonnier		chemin, sentier
	cours d'eau ruisseau saisonnier ou fossé humide		layon
	source		ligne électrique pylône de ligne électrique
	marais infranchissable franchissable		pipeline, piste de luge, etc
	sol ferme dans un marais		voie ferrée voie ferrée infranchissable
	marais étroit, petit marais		pont tunnel
	trou d'eau élément d'eau particulier		mur en ruine infranchissable
	puits, fontaine réservoir d'eau		clôture en ruine infranchissable
	courbe de niveau de forme maitresse		point de passage escalier
	terrasse avancée, éperon, nez		zone interdite d'accès bâtiment
	reentrant		passage couvert ruine
	col		grande tour petite tour
	abrupt de terre, talus carrière		mangeoire
	levée de terre en partie érodée		borne, cairn statue, monument
	ravine fossé sec		élément particulier dû à l'homme
	colline petite butte petite butte allongée		

Document réalisé d'après la norme ISOM 2017-2 de la fédération internationale de course d'orientation (IOF).

©Fédération tchèque ČSOS, 2022

Quelques explications:

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

Cette discipline consiste à trouver des points particuliers sur le terrain. Ceux-ci sont matérialisés par des balises (piquets ou boîtiers en bois, avec un numéro appelé "code" et une pince de contrôle). Les participants doivent les découvrir dans un ordre imposé ou non, par des cheminements de leurs choix, à l'aide d'une carte et éventuellement d'une boussole. A chaque balise, il faut poinçonner dans les cases du carton de contrôle.

Carte et tenue:

Un parcours permanent d'orientation, ce sont des circuits préparés de niveaux débutants à sportifs, avec des balises installées en permanence sur le terrain. Récupérez les cartes au point info en bas du panneau.

Il est important d'avoir une tenue adaptée (membres recouverts) et une bonne paire de chaussures de marche.

Comment pratiquer?

Vous pouvez réaliser votre circuit seul ou à plusieurs en marchant ou en courant.

L'objectif est de trouver toutes les balises qui sont sur votre carte.

Le moyen le plus simple est de savoir se situer, en faisant très souvent son point de station. C'est la relation carte/terrain et terrain/carte qui est importante.

Grâce à ce jeu, vous apprendrez à vous orienter.

Je me déplace carte toujours orientée, avec le pouce sur la carte, celui-ci se déplace sur la carte en même temps que je me déplace sur le terrain.

Au fur et à mesure, vous vous familiariserez très rapidement avec la légende en observant les éléments sur le terrain et ce que vous voyez sur la carte.

Idéalement c'est de prendre contact avec le club local Carto32 (voir lien internet ci-dessous).

Quelques consignes et conseils:

Respectez les propriétés et ne traversez pas les zones privées.

Ne pas arracher ou détruire la végétation. Merci de laisser cet espace propre.

Ne pas s'appuyer sur les piquets d'orientation.

Comme toute activité, il est important de prévoir: hydratation et alimentation.

Comme toutes les activités de pleine nature, prenez vos précautions contre les piqûres de tiques et de moustiques qui peuvent véhiculer des maladies graves.

Faites les circuits en fonction de vos capacités physiques, commencer par des circuits courts.

Un peu d'histoire sur la C.O.

Cette activité sportive est d'origine scandinave.

La première course d'orientation (C.O.) a lieu en Norvège en 1897, en tant que discipline sportive civile.

La Fédération Française de Course d'Orientation (FFCO) est créée en 1970. Activité intégrée dans les programmes scolaires, elle fait partie des activités physiques de pleine nature (APPN).

Numéros de téléphone en cas d'accident:



Modèle
balises
31 à 42



Modèle
balises
43 à 62