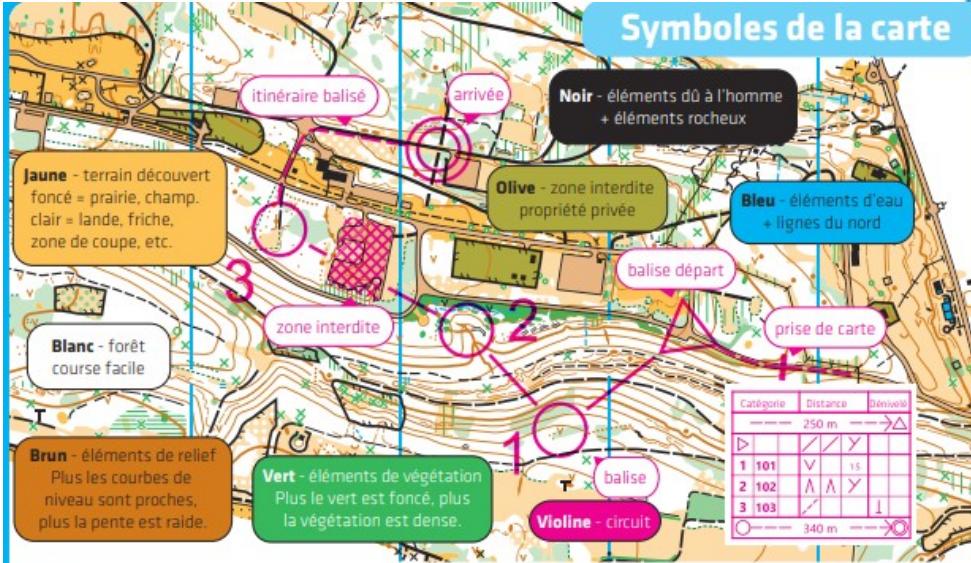


bleu sud		2,5 km
▷	Départ :	
1	37	Jonction de chemins ou sentiers
2	36	Jonction de chemins ou sentiers
3	35	Croisement de chemins ou sentiers
4	46	Bosquet
5	45	Jonction entre fossé sec et chemin ou sentier
6	34	Croisement entre chemin ou sentier et fossé sec
7	44	Jonction de chemins ou sentiers
8	43	Croisement de chemins ou sentiers
S'orienter sur 460 m jusqu'à l'arrivée (trajet non balisé)		

appo bleu sud		2,1 km
▷		
1	37	/ / Y
2	36	/ / Y
3	35	X
4	46	M
5	45	/ / Y
6	34	/ / X
7	44	/ / Y
8	43	/ / X
OK		320 m



[Symbol]	forêt - course facile   limite de végétation végétation (de plus en plus dense)
[Symbol]	haie
[Symbol]	végétation basse - course lente   marche
[Symbol]	lande, friche, zone de coupe...   clairière
[Symbol]	terrain ouvert (prairie)   champ cultivé
[Symbol]	semi-ouvert avec arbres dispersés   avec buissons
[Symbol]	coin de forêt   bosquet
[Symbol]	gros arbre   petit arbre ou buisson (remarquable)
[Symbol]	souche, arbre déraciné
[Symbol]	lac, plan d'eau infranchissable
[Symbol]	étang, petit plan d'eau peu profond ou saisonnier
[Symbol]	cours d'eau   ruisseau saisonnier ou fossé humide
[Symbol]	source
[Symbol]	marais infranchissable   franchissable
[Symbol]	sol ferme dans un marais
[Symbol]	marais étroit, petit marais
[Symbol]	trou d'eau   élément d'eau particulier
[Symbol]	puits, fontaine   réservoir d'eau
[Symbol]	courbe de niveau   de forme   maitresse
[Symbol]	terrasse   avancée, éperon, nez
[Symbol]	entrant
[Symbol]	col
[Symbol]	abrupt de terre, talus   carrière
[Symbol]	levée de terre   en partie érodée
[Symbol]	ravine   fossé sec
[Symbol]	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 apprenez 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).



Modèle balises 31 à 42



Modèle balises 43 à 62