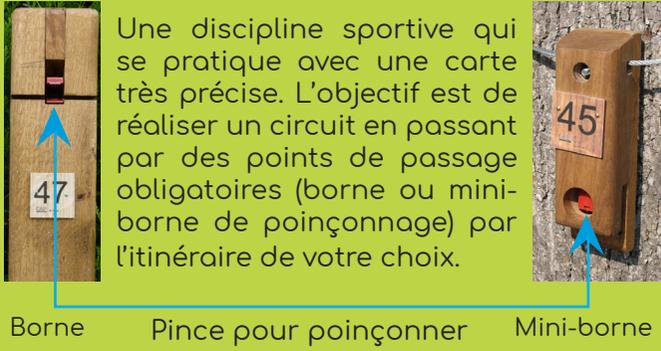


3 étapes pour réussir votre parcours d'orientation

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



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 ou mini-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 chemins, les sentiers, 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 rond vert sur la carte est un arbre 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.



Une fois à la borne, vous devez poinçonner votre carton de contrôle qui validera votre passage.

3 Illustrations

= point de départ et d'arrivée



= 1ère borne de poinçonnage à trouver

= itinéraire pour aller du départ à la 1ère borne



1 2 3 À vous de jouer !!!

Où se procurer les parcours ?

Service des Sports
Place de l'Hôtel de Ville - Vertus
51130 Blancs-Coteaux
03 26 52 37 51

Téléchargeables sur :
www.blancs-coteaux.fr

PRATIC'

Défiez-vous !

Débutant



Parcours d'Orientation
Parc des Chantereines
Vertus



Parcours : niveau débutant

Distance : 0,9 km

Temps estimé : 20 à 30 min

Echelle 1/1500

1 cm sur la carte représente
15 m sur le terrain

Equidistance 2,5 m

la différence d'altitude entre deux
courbes de niveau est de 2,5 m



1	41			
résineux				
2	42			
feuillu				
3	32			
feuillu				
4	37			
résineux				
5	31			
feuillu au nord ouest				
6	33			
angle de végétation				
7	43			
angle de végétation				
8	44			
feuillu				
9	45			
feuillu le + à l'ouest				
10	46			
feuillu				
11	47	12 48	13 49	14 50
feuillu le + au nord				
bord de végétation		résineux le + au nord		angle de végétation



LEGENDE		SPECIFIQUE
Chemin carrossable - Sentier		
Mur de soutènement franchissable - Rocher		
Étang - Marais peu visible		
Ruisseau infranchissable		
Courbes de niveau		
Sens de la pente		
Normale - Intermédiaire		
Terrain accidenté - Levée de terre		
Abrupt de terre - Petit abrupt de terre		
Bâtiment (franchissable ; infranchissable)		
Objet particulier dû à l'homme		
Pont - Escalier		
Banc - Table		
Barrière - Panneau		
Feuillu (petit, grand) - Résineux (petit, grand)		
Haie - Limite précise de végétation		
Zone pavée - Pelouse		
Friche, déboisé - Friche, arbres dispersés		
Forêt : Course facile - Course ralentie		
Forêt : Course difficile - Végét. impénétrable		
Végétation : Course ralentie - Course difficile		
Forêt, POSSIBILITE DE COURSE		
100% 70% 50% 30% 0%		
Bonne visibilité		Visibilité réduite

Carte de course d'orientation Carte CAP N°563
 Carte de base : GPS CAP Orientation Surface : 0,04 km²
 Révisés et Dessin : F. Manigier
 Réalisation : SARL CAP Orientation 51500 SILLERY Tél : 03 26 08 54 71
 contact@cap-orientation.com Membre associé FFCCO depuis 2005
 Distribution : La carte est disponible sur le site www.banc-orientation.fr
 La possession de cette carte n'implique pas un droit d'accès permanent.
 Demande d'autorisation pour les groupes :
 Service des Sports
 Place de l'Hôtel de Ville - Vertus
 91130 - Blancmesnil
 Toute reproduction ou adaptation sous
 quelque forme et par quelque procédé que
 ce soit, même partielle, est interdite.
 ©2024 FFCCO -
 CAP Orientation
 Numéro d'urgence : 16 ou 112