

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 (mini-borne de poinçonnage) par l'itinéraire de votre choix.

Mini-borne Pince pour poinçonner

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'

Défiiez-vous !

Débutant



Parcours d'Orientation

Parcours de Santé

