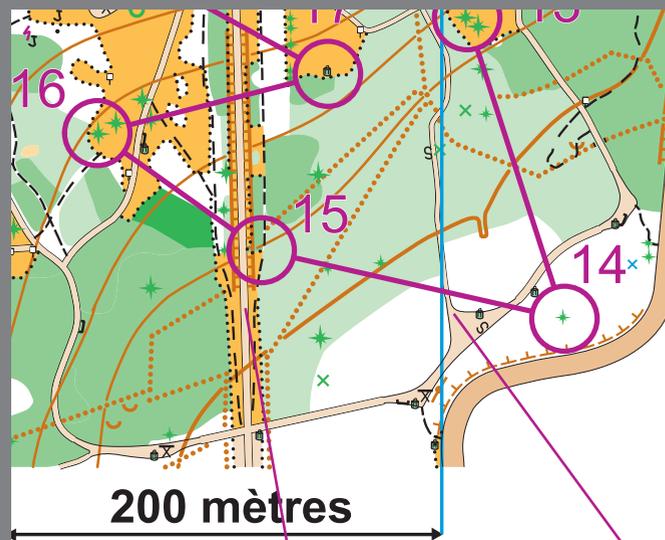


### 3 Illustration

Combinaison des techniques des parcours vert-bleu-rouge.

Après avoir appris les fondamentaux en orientation (choix d'itinéraire, point d'attaque, ligne d'arrêt, visée sommaire et précise), vous devez appliquer ces techniques en fonction des différents postes à postes.

Voici ci-dessous un exemple de poste à poste :



Point B

Au sud de la borne 15

Point A

Carrefour d'allées

Itinéraire de la borne 14 à la borne 15 :

Allez jusqu'au carrefour (point A). Faites une visée précise au point B (sud du poste 15). Une fois arrivé sur l'allée (ligne d'arrêt), allez au nord et vous arriverez à la borne 15.

1 2 3 À vous de jouer !!!

Vous avez aimé ?

Alors venez découvrir les autres parcours disponibles au Lac des Bretonnières et à travers la France sur :

[www.cap-orientation.com](http://www.cap-orientation.com)

## PRÉSENTATION

Le lac des Bretonnières de la ville de Joué-lès-Tours qui s'étend sur 410 hectares. Il offre une grande variété de prestations.

Outre son château surplombant le lac, il est également possible de profiter au cours de l'année du parcours de santé, du parcours ornithologique, de la promenade des orchidées, des terrains de pétanque, des tables de ping-pong, de son club de voile avec sa base nautique, de deux terrains de beach-volley, de son club de pêche, d'une aire de jeux pour les enfants et des tables de pique-nique.

En période estivale, il y a également une baignade gratuite et un parcours d'accro-branche.

Mais avant tout, c'est un véritable lieu de détente et de dépaysement avec son relief, sa faune ainsi que sa flore variée.



Plus d'informations :

Direction des Sports  
de la Ville de Joué-lès-Tours  
Tél. : 02 47 39 71 46  
[www.ville-jouelestours.fr](http://www.ville-jouelestours.fr)

## LAC DES BRETONNIÈRES

Ville de **Joué**  
lès Tours

Difficile



Parcours d'orientation

**CAP**  
ORIENTATION  
[www.cap-orientation.com](http://www.cap-orientation.com)

Parcours : niveau difficile  
 Distance : 3 km  
 Temps estimé : 50 min à 1h.



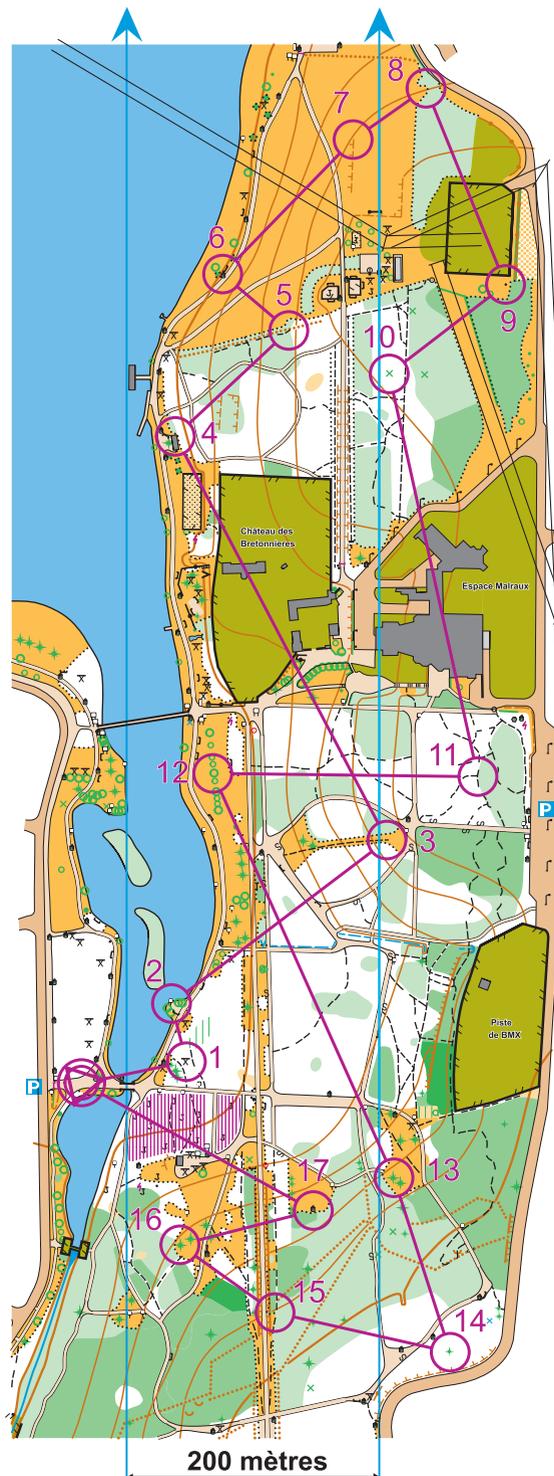
Échelle 1/6000  
 1 cm sur la carte représente  
 60 m sur le terrain  
 Équidistance 2,5 m  
 La différence d'altitude entre deux  
 courbes de niveau est de 2,5 m

1	36												
table													
2	70												
panneau													
3	33												
angle de végétation													
4	79												
angle du bâtiment													
5	55												
jonction sentier peu visible-fossé													
6	80												
poubelle													
7	57												
extrémité nord abrupt de terre													
8	54												
angle de végétation													
9	76												
pierre													
10	56												
souche													
11	44	12	46	13	35	14	59	15	50	16	48	17	68
jonction sentiers peu visibles		grand arbre isolé	grand résineux	petit résineux	limite de végétation	grand résineux	poubelle						

LEGENDE	
Allée carrossable	
Sentier - Allée piétonne	
Sentier peu visible	
Clôture franchissable ; infranchissable	
Mur ou paroi infranchissable	
Pierre - Rocher < 1 m	
Lac - Source	
Ruisseau - Ruisseau intermittent	
Point d'eau - Grotte	
Bâtiment - Bâtiment franchissable	
Courbes de niveau	
Sens de la pente	
Maîtrise - Normale - Intermédiaire	
Butte - Cuvette	
Fossé - Trou	
Petit abrupt de terre - Abrupt de terre	
Levée de terre	
Limite précise de végétation - Haie	
Arbre isolé (petit, grand)	
Buisson (petit, grand)	
Ligne haute tension - Zone accrobranche	
Terrain stabilisé (parking, piéton)	
Zone interdite - Zone sablonneuse	
Prairie - Prairie, arbres dispersés	
Friche, déboisée - 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%	

LEGENDE SPECIFIQUE	
Banc - Poubelle - Souche	
Résineux (petit, grand) - Benne	
Lampadaire - Panneau électrique	
Jeu - Borne incendie	
Barrière - Panneau d'information	
Panier de Basket - But de Football	
Parcours santé - Table	

Carte de Course d'Orientation  
 Numéro FFCO : 2012-D37-97  
 Relevés : Décembre 2011  
 Superficie : 61 hectares  
 Carte CAP Orientation n° 272



### 3 étapes pour réussir votre parcours d'orientation

**1** Orienter votre carte avec une boussole ?

Pour orienter la carte avec une boussole, vous devez mettre les flèches du Nord de la carte parallèles à la flèche du Nord de la boussole.



Flèche du Nord de la carte

Flèche du Nord de la boussole

**2** Rappel visée précise : méthode 1-2-3SILVA

1. Placez la boussole sur la carte, le bord le long de l'itinéraire à suivre (à partir d'un point d'attaque judicieux jusqu'à la borne à trouver).

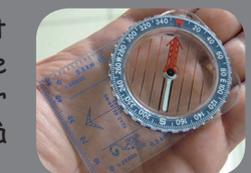


2. Tournez le boîtier jusqu'à ce que le «N» du boîtier coïncide avec le Nord magnétique de la carte.



3. Reprenez la boussole dans votre main.

• Pivotez jusqu'à ce que le bout rouge de l'aiguille pointe sur le Nord du boîtier. La flèche sur la plaque indique la direction à suivre.



• Visez dans cette direction un objet dans la nature (un arbre par exemple). Allez jusqu'à cet objet. Renouvelez l'opération jusqu'à ce que vous soyez arrivé à l'endroit souhaité.

Copyright 2014 CAP Orientation. Toute reproduction interdite.