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 Comment choisir votre itinéraire lorsque la borne est en dehors du chemin ?

Après avoir vu la visée sommaire dans le parcours bleu, passons maintenant à la **visée précise ou azimut.**
Pour trouver une borne en dehors du réseau de chemin, vous devez effectuer un itinéraire (le plus possible sur des lignes directrices) jusqu'à un point proche de votre borne (**point d'attaque**). De cet endroit, vous faites une **visée précise** qui va du point où vous êtes à l'endroit où vous souhaitez aller. Pour éviter de vous déplacer trop longtemps, choisissez une **ligne d'arrêt**.

Définitions

Point d'attaque : élément ponctuel qui se situe à proximité et facilement visible d'une ligne directrice. Il doit être le plus proche possible du poste recherché pour permettre un départ de la ligne directrice vers ce poste.

Ligne d'arrêt : élément linéaire qui se situe après le poste et qui indique qu'on est allé trop loin. Il faut alors se resituer par rapport à un point proche de cette ligne et trouver un nouveau point d'attaque.

Attention : on n'utilise pas de visée précise pour des distances supérieures à 300m.

3 Illustrations : méthode 1-2-3 de SILVA
Pour aller de la borne 2 à la borne 3

1.Placez la boussole sur la carte, le bord le long de l'itinéraire à suivre (à partir de la poubelle jusqu'à la borne à trouver).

2.Tournez le boîtier jusqu'à ce que le «N» du boîtier coincide 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.

1 2 3 *A vous de jouer !!!*

Où se procurer les parcours ?

Direction des Sports
de la Ville de Joué-lès-Tours
Tel. 02 47 39 71 46
www.ville-jouelestours.fr

Vous avez aimé ?

Alors venez découvrir les parcours d'orientation à travers la France sur :
www.cap-orientation.com

PRATIC'

Défiez-vous !

Confirmé

Parcours d'Orientation
Lac des Bretonnières

Ville de Joué lès-Tours

CAP ORIENTATION
www.cap-orientation.com

Parcours : niveau moyen
Distance : 3,240 km
Temps estimé : + d'1h

NORD MAGNETIQUE

LEGENDE

- Route - Allée piétonne
- Sentier - Sentier peu visible
- Clôture (franchissable ; infranchissable)
- Paroi (franchissable ; infranchissable)
- Rocher (>1m ; >2m)
- Groupe de rocher - Grotte
- Lac - Point d'eau - Source
- Ruisseau - Ruisseau intermittent
- Courbes de niveau
- Sens de la pente
- Maîtresse - Normale - Intermédiaire
- Cuvette - Trou
- Terrain accidenté - Butte
- Fossé - Levée terre
- Petit abrupt de terre - Abrupt de terre
- Bâtiment (franchissable ; infranchissable)
- Pont - Borne
- Limite précise de végétation - Haie
- Arbre isolé (petit, grand)
- Buisson (petit, grand)
- Escalier - Ligne haute tension
- Terrain stabilisé (parking, piéton)
- Zone interdite - Zone d'habitation
- Pelouse - Pelouse, arbres dispersés
- Friche, déboisée - Zone sabloneuse
- Forêt: Course facile - course ralentie
- Forêt, course difficile - Végét. impénétrable
- Végétation: course ralentie - course difficile
- Forêt, POSSIBILITE DE COURSE
- Visibilité réduite / Bonne visibilité : 100% 70% 50% 30% 0%

LEGENDE SPECIFIQUE

- Banc - Table - Atelier parcours santé
- Résineux (petit, grand) - Souche
- Lampadaire - Borne électrique
- Jeu - Borne incendie - Benne
- Panneau d'information - Poubelle
- Pannier de Basket - But de Football

1	35 résineux
2	48 résineux
3	59 résineux
4	66 trou
5	52 arbre isolé
6	62 panneau
7	79 angle du bâtiment
8	55 intersection sentier peu visible - fossé
9	80 poubelle
10	57 extrémité nord abrupt de terre
11	76 poubelle
12	56 souche
13	46 arbre isolé
14	53 point d'eau
15	44 jonction sentier - sentier peu visible

Château des Bretonnières
Espace Malraux
Piste de BMX

Echelle 1/4500
1 cm sur la carte représente 45 m sur le terrain

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

200 mètres

Carte de course d'orientation N° 2020 D37 N°137	Carte CAP N°516
Carte de base : Carte CAP Orientation de 2011	Surface : 0,61 km²
Relevés et Dessin : C. Flament	
Réalisation : SARL CAP Orientation 51500 SILLERY Tel : 03 26 08 54 71 contact@cap-orientation.com Membre associé FFCO depuis 2005	
Distribution : Service des sports 18 rue Anatole France 37300 Joué lès Tours sports@jouelestours.fr Tel : 02 47 39 71 46 - 41	
La possession de cette carte n'implique pas un droit d'accès permanent. Demande d'autorisation : Service des sports 18 rue Anatole France 37300 Joué lès Tours sports@jouelestours.fr Tel : 02 47 39 71 46 - 41	
Toute reproduction ou adaptation sous quelque forme et par quelque procédé que ce soit, même partielle, est interdite.	©2020 FFCO - CAP Orientation
Numéro d'urgence : 15 ou 112	

© 2020 CAP Orientation. Toute reproduction ou adaptation, sous quelque forme et par quelque procédé que ce soit, même partielle, interdite.