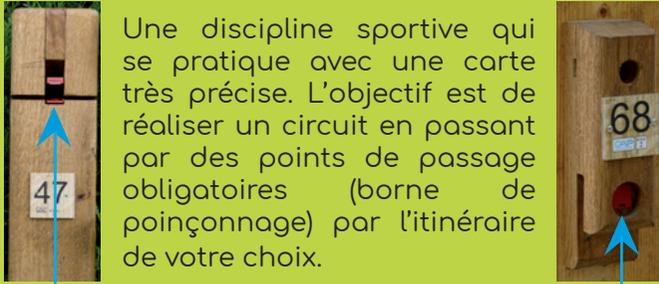


# 3 étapes pour réussir votre parcours d'orientation

## 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 de poinçonnage) par l'itinéraire de votre choix.

Borne Pince pour poinçonner Mini-borne

## 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 routes, les allées pavées, les clôtures, 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 isolé 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 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](http://www.ville-jouelestours.fr)

### Vous avez aimé ?

Alors venez découvrir les parcours d'orientation à travers la France sur :

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

# PRATIC'

Défiiez-vous !

Débutant



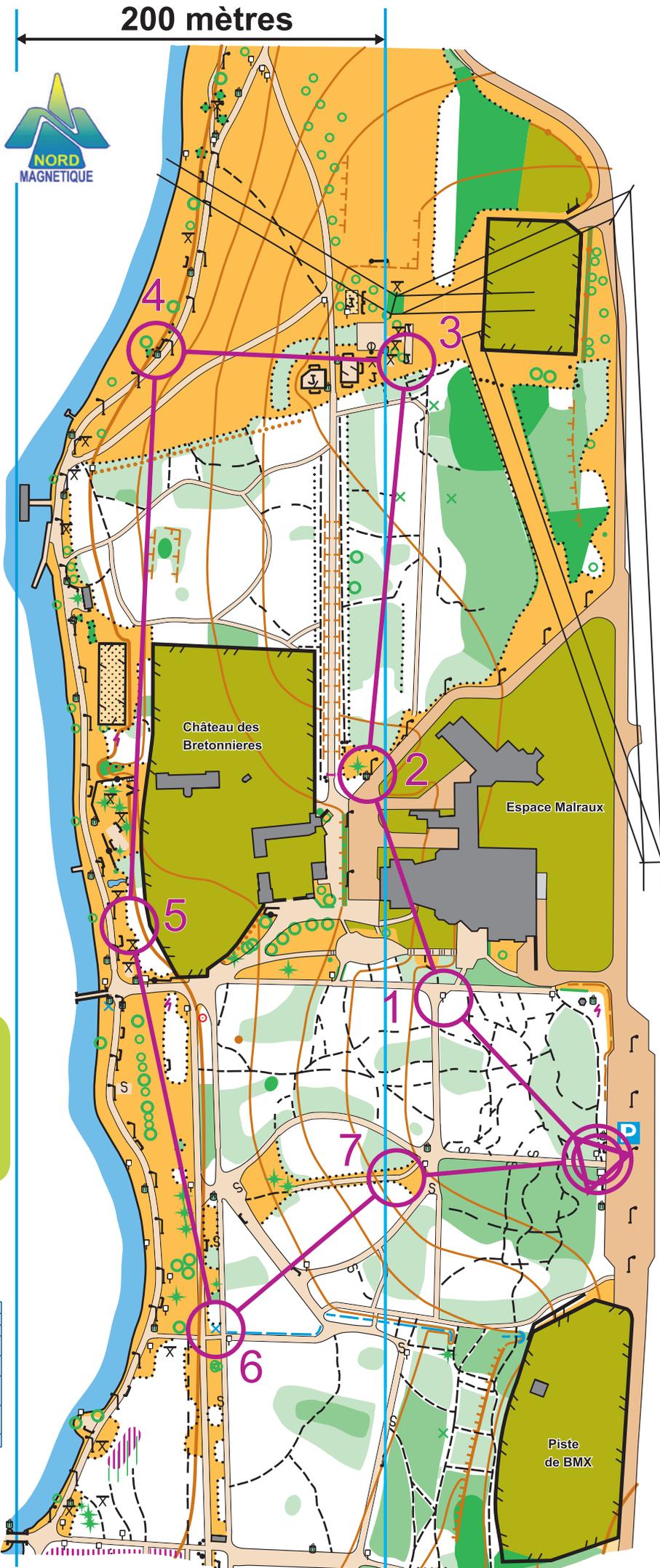
Parcours d'Orientation  
Lac des Bretonnières



Parcours : niveau débutant

Distance : 1,390 km

Temps estimé : 20 à 30 min



### 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 sablonneuse	
Forêt: Course facile - course ralentie	
Forêt, course difficile - Végét. impénétrable	
Végétation: course ralentie - course difficile	
Forêt, POSSIBILITE DE COURSE	
Visibilité réduite	
Bonne visibilité	

### 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			

### Echelle 1/3000

1 cm sur la carte représente  
30 m sur le terrain

### Equidistance 2,5 m

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

1	67
panneau	
2	77
poubelle	
3	75
angle jeux	
4	80
poubelle	
5	43
angle de végétation	
6	53
point d'eau	
7	33
angle de végétation	

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 FFCCO depuis 2005	
37300 Joué les 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 les 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 FFCCO -	
CAP Orientation	
Numéro d'urgence : 15 ou 112	