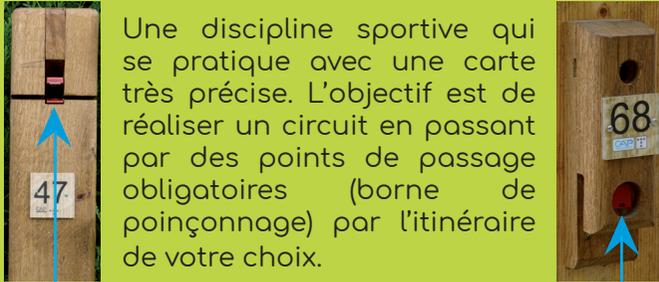


3 étapes pour réussir votre parcours d'orientation

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 grand rond vert sur la carte est un arbre remarquable 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.



Lieu où se situe la borne par rapport à l'élément principal

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

3 Illustrations

= point de départ et d'arrivée



= itinéraire pour aller du départ à la 1ère borne

= 1ère borne de poinçonnage à trouver



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'

Défiiez-vous !

Débutant



Parcours d'Orientation
Parc de la Rabière



Parcours : niveau débutant
 Distance : 1,720 km
 Temps estimé : 30 à 40 min

Echelle 1/2500
 1 cm sur la carte représente
 25 m sur le terrain
 Equidistance 2,5 m
 la différence d'altitude entre deux
 courbes de niveau est de 2,5 m



1	33		
angle de végétation			
2	49		
angle de végétation			
3	47		
buisson			
4	35		
angle de végétation			
5	57		
jonction végétations			
6	54		
jonction allées			
7	58		
banc			
8	41		
angle de végétation			
9	50		
arbre remarquable			
10	46		
angle de végétation			
11	40	12 31	13 60
angle de végétation			
		14 42	
angle de végétation			
			arbre remarquable



Carte de course d'orientation N°2021 D37 N°141 Carte CAP N°535
 Carte de base : GPS CAP Orientation Surface : 0,19 km²
 Relevés et Dessin : Claude Flament
 Réalisation : SARL CAP Orientation 51500 SILLERY Tel : 03 26 08 54 71
 contact@cap-orientation.com Membre associé FFCC depuis 2005
 Distribution : Service des sports 18 rue Anatole France
 37300 Joué les Tours sports@joueles-tours.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@joueles-tours.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.
 ©2021 FFCC -
 CAP Orientation
 Numéro d'urgence : 15 ou 112

LEGENDE		Spécifique
Route - Allée piétonne		
Sentier - Sentier peu visible		
Clôture (franchissable ; infranchissable)		
Paroi (franchissable ; infranchissable)		
Falaise franchissable - Trou rocheux		
Zone de pierres - Rocher (grand , petit)		
Mare - Ruisseau - Source captée		
Ruisseau intermittent - Fontaine		
Courbes de niveau		
Sens de la pente		
Maitresse - Normale - Intermédiaire		
Butte - Abrupt de terre - Fossé		
Bâtiment (franchissable ; infranchissable)		
Objet particulier dû à l'homme - Memorial		
Point - Escalier - Limite précise de végétation		
Arbre remarquable - Buisson		
Particularité de végétation - Haie		
Massif de fleurs - Zone d'habitation		
Banc - Table - Poubelle - Lampadaire		
Panneau - Jeu - Barrière		
Zone pavée (trafic léger ; trafic important)		
Pelouse - Pelouse, arbres dispersés		
Friche, déboisé - Friche, arbres dispersés		
Friche, arbres dispersés encombres		
Forêt : Course facile - Course ralentie		
Forêt : Course difficile - Végét. impenétrable		
Végétation : Course ralentie - Course difficile		
Forêt : POSSIBILITE DE COURSE		
Visibilité réduite	100%	70%
Bonne visibilité	50%	30%