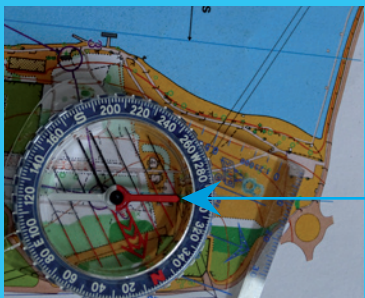


3 étapes pour réussir votre parcours d'orientation

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.



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

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 sommaire** 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

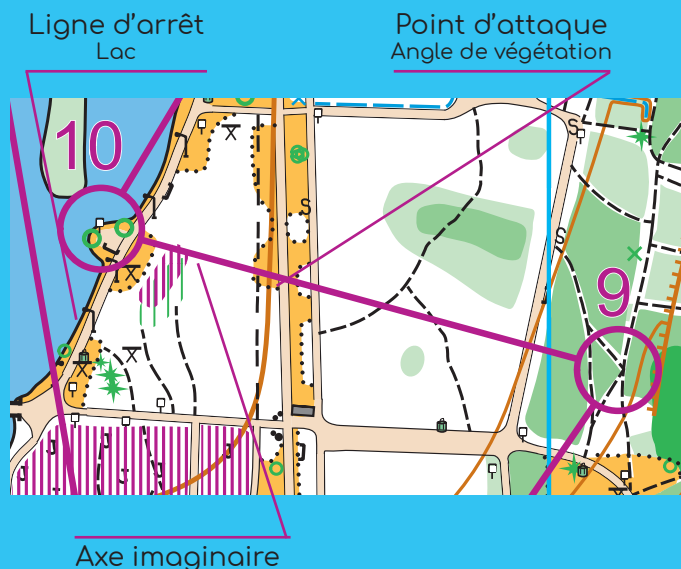
Point d'attaque : élément ponctuel qui se situe à proximité et facilement visible d'une ligne directrice. Il doit être le plus proche possible du poste recherché pour permettre un départ de la ligne directrice vers ce poste.

Visée sommaire : permet d'aller en ligne droite sans utiliser de ligne directrice. Il faut orienter sa carte et suivre un axe imaginaire qui part du point où l'on est et va au point que l'on recherche.

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.

3 Illustrations

Itinéraire de la borne 9 à la borne 10.



Du point d'attaque, orientez votre carte et suivez un axe imaginaire qui part du point où vous êtes et va au point que vous recherchez. Si vous dépassez la borne 10, vous vous retrouverez face au lac (ligne d'arrêt). Resituez-vous et recommencez l'opération.

1 2 3 A vous de jouer !!!

Vous avez aimé ?

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

www.cap-orientation.com

PRATIC'



Défiiez-vous !

Facile



Parcours d'Orientation

Lac des Bretonnières



Parcours : niveau facile

Distance : 2,500 km

Temps estimé : 40 à 50 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	100% 70% 50% 30% 0%
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 1/4000

1 cm sur la carte représente
40 m sur le terrain

Equidistance 2,5 m

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

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
Rélevés 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 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 FFCO - CAP Orientation
Numéro d'urgence : 15 ou 112	

200 mètres