

## 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 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.

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

# PRATIC'

## Défiiez-vous !

Confirmé



## Parcours d'Orientation

## Lac des Bretonnières



Parcours : niveau moyen

Distance : 3,240 km

Temps estimé : + d'1h



### 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 1/4500

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

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 km <sup>2</sup>
Reliévés 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	
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 FFCCO - CAP Orientation	
Numéro d'urgence : 15 ou 112	

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	

