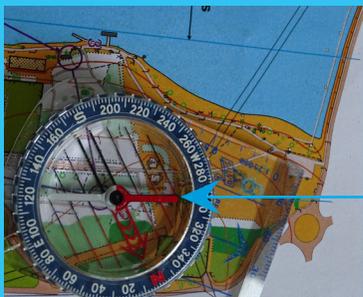


3 étapes pour réussir votre parcours d'orientation

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 ?

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

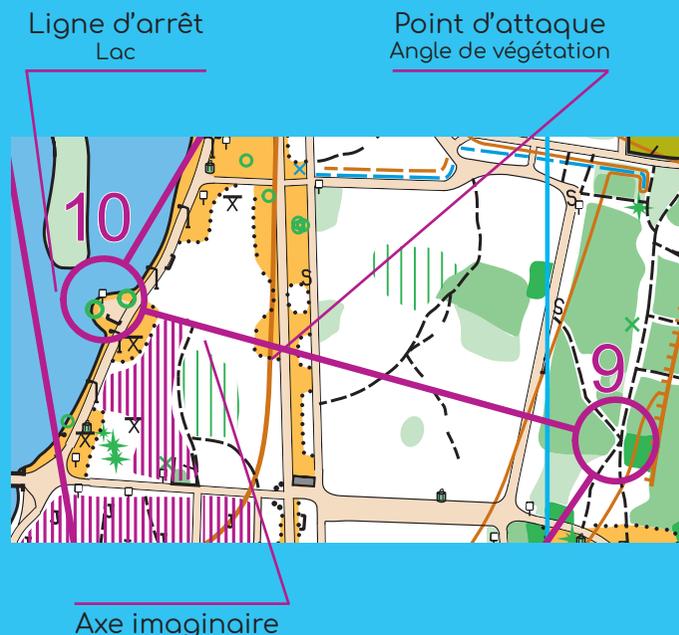
Point d'attaque : élément ponctuel qui se situe à proximité et facilement visible d'une ligne directrice. Il doit être le plus proche possible du poste recherché pour permettre un départ de la ligne directrice vers ce poste.

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 !!!

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

PRATIC'

Défiiez-vous !

Facile



Parcours d'Orientation

Lac des Bretonnières



Parcours : niveau facile

Distance : 2,500 km

Temps estimé : 40 à 50 min



Echelle 1/4000

1 cm sur la carte représente
40 m sur le terrain

Equidistance 2,5 m

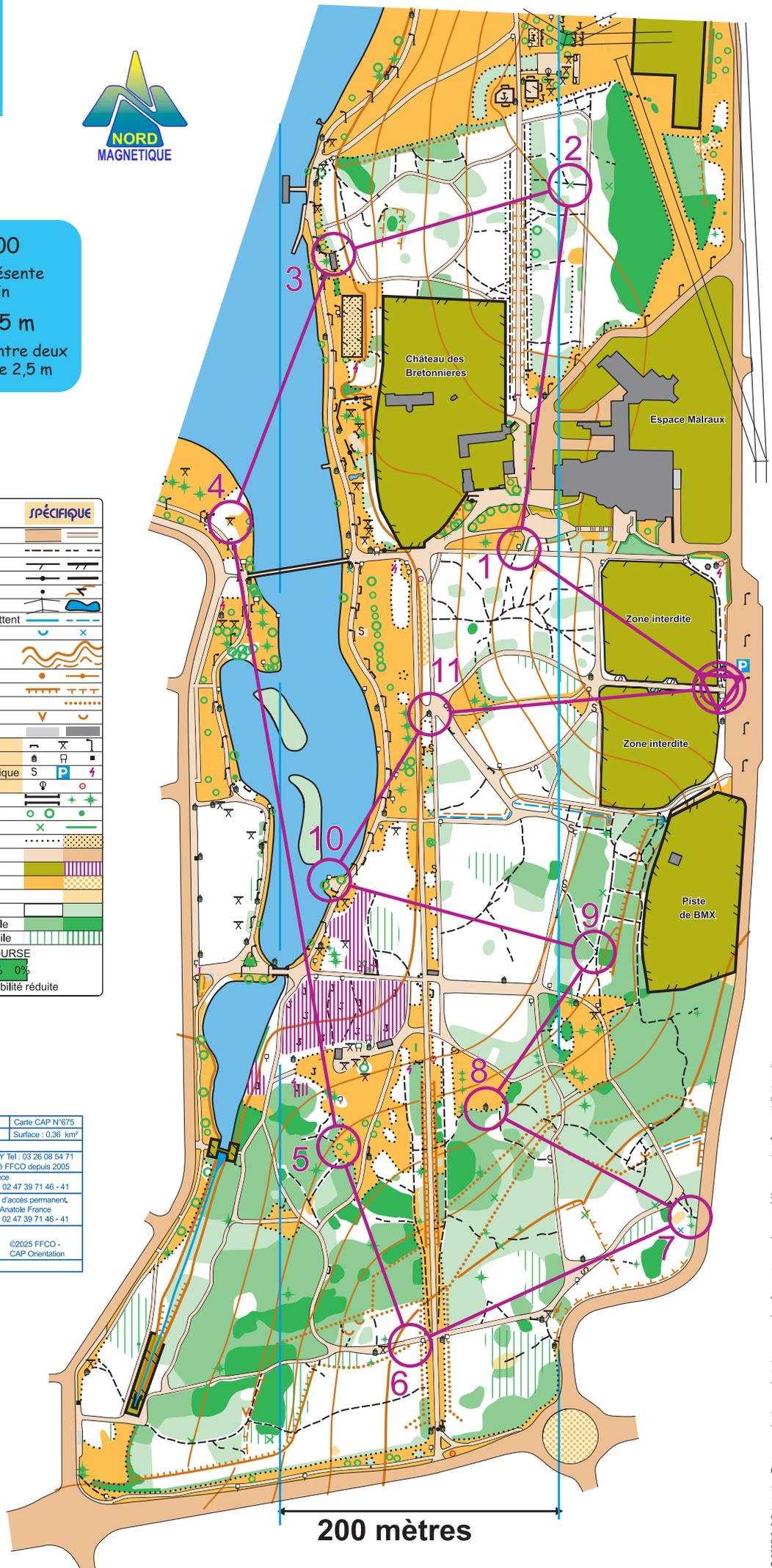
la différence d'altitude entre deux
courbes de niveau est de 2,5 m

LÉGENDE **SPÉCIFIQUE**

Route principale - Allée piétonne	
Sentier - Sentier peu visible	
Clôture (franchissable ; infranchissable)	
Paroi (franchissable ; infranchissable)	
Rocher - Grotte	
Ligne haute-tension - Lac	
Ruisseau franchissable - Ruisseau intermittent	
Source - Source captée	
Courbes de niveau	
Maitresse - Normale - Intermédiaire	
Butte - Levée de terre	
Abrupt de terre - Petit abrupt de terre	
Fossé	
Trou - Cuvette	
Bâtiment (franchissable ; infranchissable)	
Banc - Table - Lampadaire	
Poubelle - Panneau - Benne	
Parcours de santé - Parking - Borne électrique	
Panier de basket - Borne Incendie	
Pont - Résineux (petit, grand)	
Arbre remarquable (petit, grand) - Buisson	
Particularité de végétation - Haie	
Limite précise de végétation - Sable	
Zone pavée (trafic léger ; trafic important)	
Zone d'habitation - Zone interdite	
Pelouse - Pelouse, arbres dispersés	
Friche, déboisé	
Forêt : Course facile - Course ralentie	
Forêt : Course difficile - Végét. impénétrable	
Végétation : Course ralentie - Course difficile	
Forêt, POSSIBILITE DE COURSE	
100%	70%
50%	30%
0%	
Bonne visibilité	Visibilité réduite

1	72
panneau	
2	56
souche	
3	79
angle du bâtiment	
4	51
table	
5	48
arbre remarquable	
6	39
extrémité est fossé	
7	49
résineux	
8	68
poubelle	
9	32
jonction sentiers	
10	70
panneau	
11	64
poubelle	

Carte de course d'orientation	Carte CAP N°675
Carte de base : GPS CAP Orientation	Surface : 0,36 km ²
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 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.	
©2025 FFCCO - CAP Orientation	
Numéro d'urgence : 15 ou 112	



200 mètres