

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 !!!

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 !

Confirmé



Parcours d'Orientation

Lac des Bretonnières



Parcours : niveau moyen

Distance : 3,290 km

Temps estimé : + d'1h



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	
Mâtresse - 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	35
résineux	
2	48
arbre remarquable	
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
résineux	
12	56
souche	
13	46
arbre isolé	
14	53
point d'eau	
15	33
angle de végétation	

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

