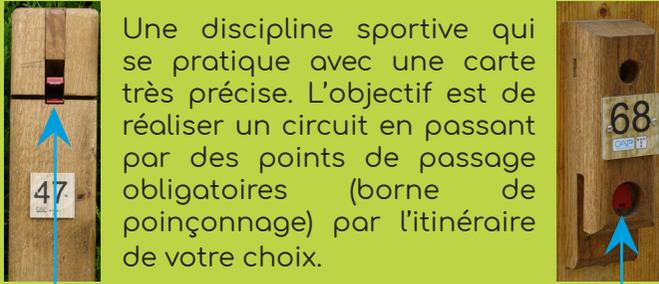


3 étapes pour réussir votre parcours d'orientation

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 ?

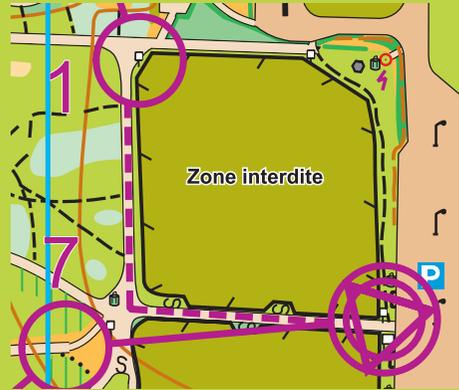
Pour choisir un itinéraire simple et facile, vous devez suivre le plus possible les lignes directrices (les éléments du terrain qui se voient et qui se suivent facilement comme les routes, les allées pavées, les clôtures, les ruisseaux...). Orientez votre carte ! Faites correspondre les éléments de la 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 rond vert sur la carte est un arbre isolé 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.



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

3 Illustrations

= point de départ et d'arrivée



= 1ère borne de poinçonnage à trouver
 = itinéraire pour aller du départ à la 1ère borne



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'

Défiez-vous !

Débutant



Parcours d'Orientation
 Lac des Bretonnières



Parcours : niveau débutant

Distance : 1,390 km

Temps estimé : 20 à 30 min



LÉGENDE

SPÉCIFIQUE

Route principale - Allée piétonne	
Sentier - Sentier peu visible	
Clôture (franchissable ; infranchissable)	
Pari (franchissable ; infranchissable)	
Rocher - Grotte	
Ligne haute-tension - Lac	
Ruisseau franchissable - Ruisseau intermittent	
Source - Source captée	
Courbes de niveau	
Maîtresse - 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	67
panneau	
2	77
poubelle	
3	75
angle jeux	
4	80
poubelle	
5	43
angle de végétation	
6	53
point d'eau	
7	33
angle de végétation	

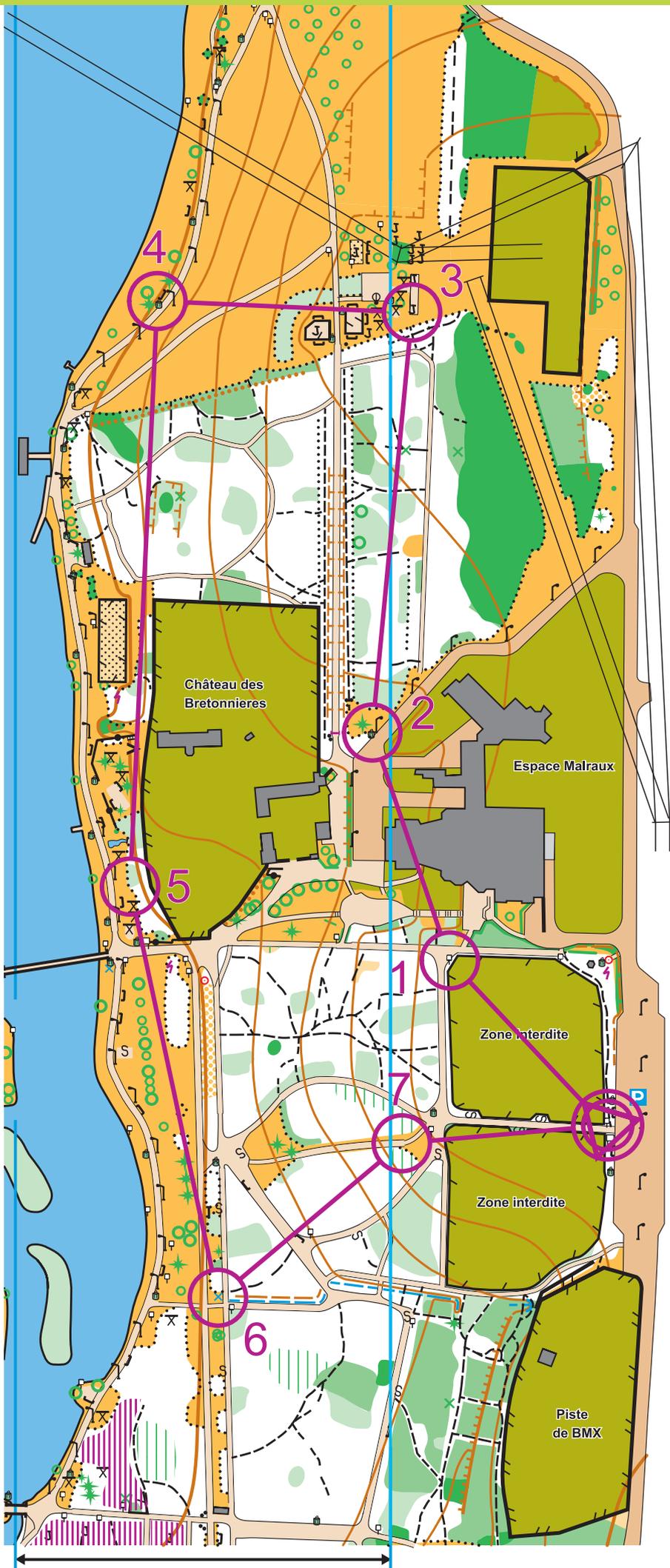
Echelle 1/3000

1 cm sur la carte représente
30 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 km ²
Relevés et Dessin : C. FLAMENT	
Réalisation : SARL CAP Orientation 51500 SILLERY Tél : 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 Tél : 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 Tél : 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