

3 étapes pour réussir votre parcours d'orientation

1 Qu'est-ce-que la course d'orientation ?



Pince pour poinçonner

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.

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 chemins, les clôtures, le lac...).

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 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.

1ère borne à trouver



Lieu où se situe la borne par rapport à l'élément principal

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 ?

Mairie de Miramont-de-Guyenne
Service des sports

Ou téléchargeables sur :
www.ville-miramontdeguyenne.fr

PRATIC'

Défiiez-vous !

Débutant



Parcours d'Orientation

Lac du Saut du Loup



Parcours : niveau débutant
 Distance : 1,240 km
 Temps estimé : 30 à 40 min

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



1	32
pont	
2	33
jonction allées	
3	34
jonction allées	
4	35
extrémité fossé	
5	36
feuillu	
6	37
feuillu	
7	58
feuillu	
8	59
extrémité clôture	
9	39
feuillu	
10	38
feuillu	



LEGENDE		SPECIFIQUE
Route principale - Chemin		
Sentier - Sentier peu visible		
Point de passage - Mur franchissable		
Clôture (franchissable ; infranchissable)		
Petite falaise		
Rocher - Zone de pierres		
Lac - Particularité hydrologique		
Ruisseau (franchissable ; infranchissable)		
Ruisseau intermittent - Marais linéaire		
Courbes de niveau		
Sens de la pente		
Maitresse - Normale - Intermédiaire		
Abrupt de terre - Petit abrupt de terre		
Fossé - Trou		
Butte - Pont		
Bâtiment (franchissable ; infranchissable)		
Banc - Table - Poubelle		
Lampadaire - Mémorial - Projecteur		
Parcours de santé - Panneau (petit ; grand)		
Plaque d'égout - But de foot		
Feuille (petit, grand) - Résineux		
Particularité de végétation - Haie		
Limite de culture - Limite précise de végétation		
Zone pavée - Zone pavée, arbres dispersés		
Zone d'habitation		
Terrain cultivé - Terrain sablonneux		
Pelouse - Pelouse, arbres dispersés		
Friche, déboisé - Friche, arbres dispersés		
Friche, arbres dispersés encombrés		
Forêt : Course facile - Course ralentie		
Forêt : Course difficile - Végét. impénétrable		
Végétation : Course ralentie - Course difficile		
Forêt, POSSIBILITE DE COURSE		
Visibilité réduite		
Bonne visibilité		

Carte de course d'orientation Carte CAP N°605
 Carte de base : GPS CAP Orientation Surface : 0,4 km²
 Révisés et Dessin : Y. Deville
 Réalisation : SARL CAP Orientation 51500 SILLERY Tél : 03 20 08 54 71
 contact@cap-orientation.com Membre associé FFCC depuis 2005
 Distribution : La carte est disponible en téléchargement sur les sites suivant
 Marie : marie@orientationsport.com
 Office de tourisme : orientationsport.fr
 Les parcours d'orientation utilisent des domaines privés à respecter, chaque
 coureur engage sa responsabilité civile.
 Toute reproduction ou adaptation sous
 quelque forme et par quelque procédé que
 ce soit, même partielle, est interdite.
 ©2023 FFCC -
 CAP Orientation
 Numéro d'urgence : 15 ou 112

200 mètres