

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 boussole

Flèche du Nord
de la carte

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 12 à la borne 13

1. Placez la boussole sur la carte, le bord le long de l'itinéraire à suivre (à partir de la jonction d'allées 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 ?

Mairie de Miramont-de-Guyenne
Service des sports

Ou téléchargeables sur :
www.ville-miramontdeguyenne.fr

PRATIC'



Défiez-vous !

Confirmé



Parcours d'Orientation

Lac du Saut du Loup



Temps estimé : + d'1h

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



LEGENDE

SPECIFIQUE

Route principale - Chemin

Sentier - Sentier peu visible

Point de passage - Mur franchissable

Clôture (franchissable ; infranchissable)

Petite falaise

Rocher - Zone de pierres

Lac - Particulièrement hydrologie

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

Feuillu (petit grand) - Résineux

Particularité de végétation - Haie

Limite de culture - Limite percée 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

POSSIBILITE DE COURSE

Visibilité réduite

Bonne visibilité

100%

70%

50%

30%

0%

1 38
feuillu

2 57
extrémité terrain
sablonneux

3 48
angle végétation

4 60
extrémité haie

5 49
angle clôture

6 50
coude allée

7 51
jonction végétation
-allée

8 52
extrémité clairière

9 53
angle végétation

10 54
particularité
végétation

11 55
rentrant

12 44
jonction fossé-allée

13 56
angle végétation

14 46
rentrant

15 32
pont

16 37
feuillu

200 mètres

Carte de course d'orientation	Carte CAP N°606
Carte de base : GPS CAP Orientation	Surface : 0,4 km²
Rédigé et Dessiné : Y. Deville	
Réalisation : SARL CAP Orientation 51500 SILLERY Tél : 03 26 08 54 71	
contact@cap-orientation.com Membre associé FFCCO depuis 2005	
Distribution : La carte est disponible en téléchargement sur les sites suivant	
Mairie : ville-montigny-montagne.fr	
Office de tourisme : otmontigny-montagne.fr	
Les parcours d'orientation utilisent des domaines privés à respecter, chaque	
coursier engage sa responsabilité civile.	
Toute reproduction ou adaptation sous	©2023 FFCCO -
quelque forme et par quelque procédé que	CAP Orientation
ce soit, même partielle, est interdite.	
Numéro d'urgence : 15 ou 112	

Carte de course d'orientation	Carte CAP N°606
Carte de base : GPS CAP Orientation	Surface : 0,4 km ²
Réajouts et Dessin : Y. Deville Réalisation : SARL CAP Orientation 51500 SILLERY tte : 03 26 08 54 71 contact@cap-orientation.com Membre associé FFCO depuis 2005 Distribution : La carte est disponible en téléchargement sur les sites suivants Mairie : ville-miramon-tourisme.fr Office de tourisme : otmiramon-tourisme.fr Les parcs 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.	©2013 FFCO - CAP Orientation

© 2024 CAP Orientation. Toute reproduction ou adaptation, sous quelque forme et par quelque procédé que ce soit, même partielle, interdite.