

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 ?

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

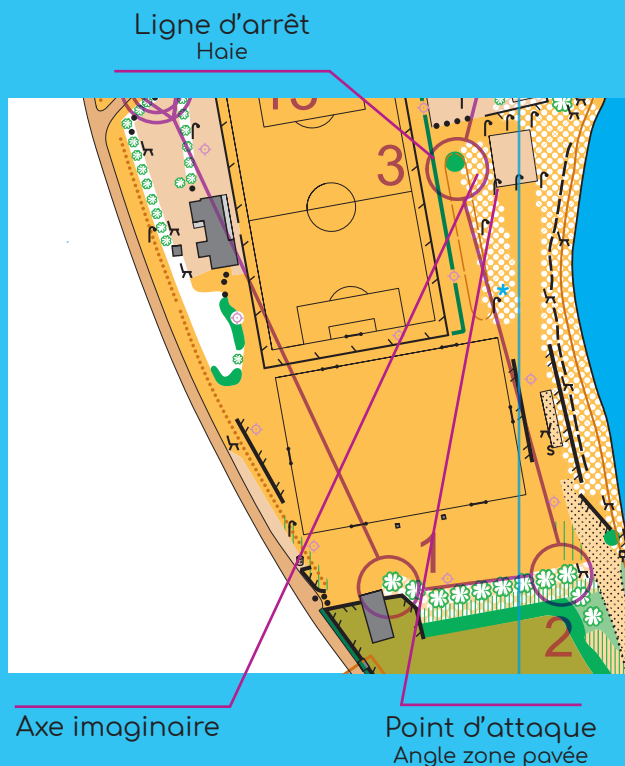
Point d'attaque : élément ponctuel qui se situe à proximité et facilement visible d'une ligne directrice. Il doit être le plus proche possible du poste recherché pour permettre un départ de la ligne directrice vers ce poste.

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 2 à la borne 3.



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 3, vous vous retrouverez face à une haie (ligne d'arrêt). Resituez-vous et recommencez l'opération.

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 !

Facile



Parcours d'Orientation

Lac du Saut du Loup



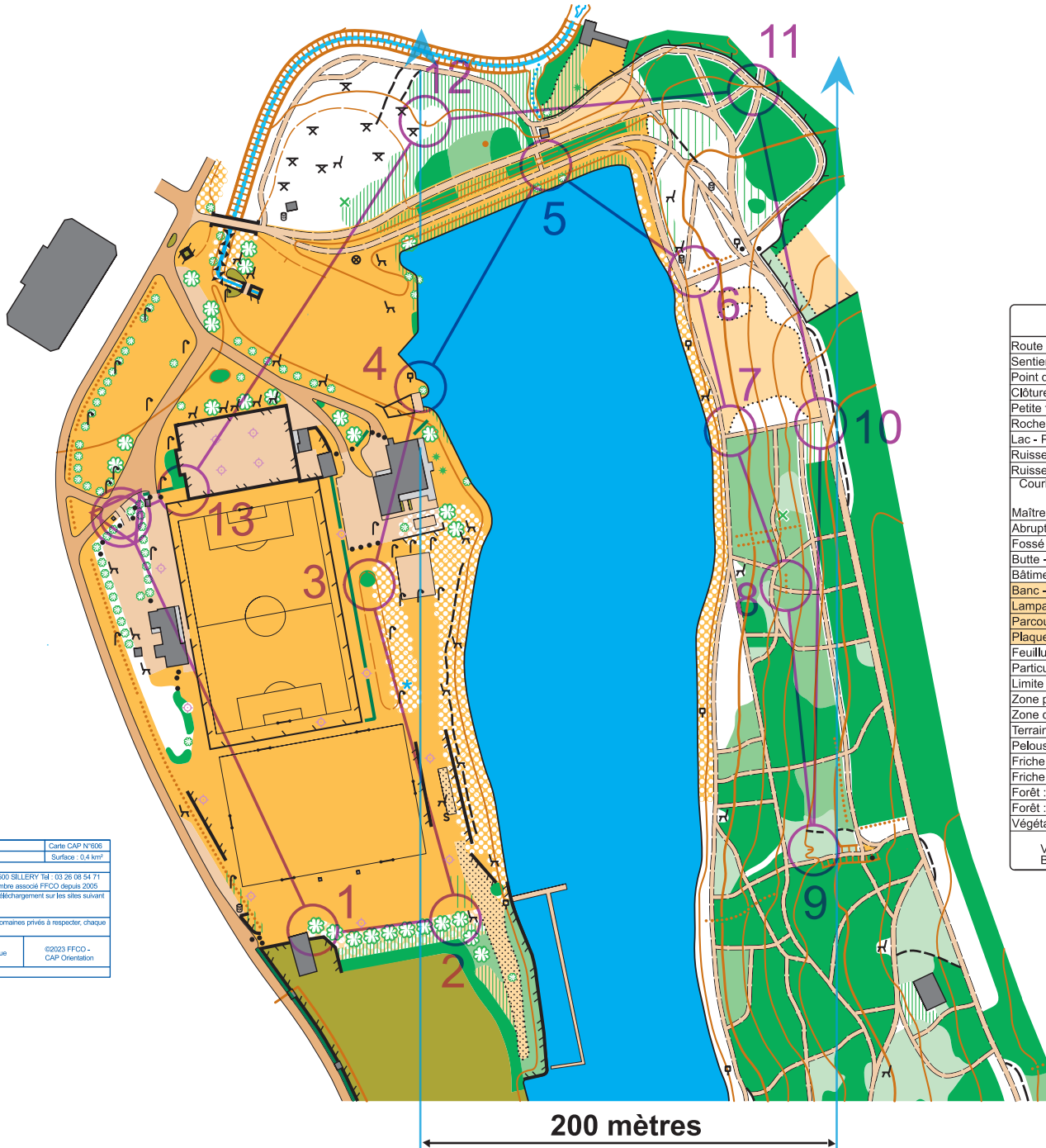
Parcours : niveau facile
 Distance : 1,820 km
 Temps estimé : 40 à 50 min



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	39		
feuille			
2	47		
feuille			
3	40		
fourré			
4	41		
feuille			
5	42		
jonction allées			
6	35		
extrémité fossé			
7	43		
jonction végétation -allée			
8	44		
jonction fossé-allée			
9	55		
rentrant			
10	45	11	34
jonction allées		jonction allées	
		12	46
		rentrant	
		13	31
		jonction clôture-végétation	

Carte de course d'orientation	Carte CAP N°606
Carte de base : GPS CAP Orientation	Surface : 0,4 km²
Rélevés et Dessin : Y. Deville	
Réalisation : SARL CAP Orientation 51500 SILLERY Tel : 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 - villeorientantdeguyenne.fr	
Office de tourisme - orientamont.free.fr	
Les parcours d'orientation utilisent des domaines privés à respecter, chaque courreur engage sa responsabilité civile.	
Toute reproduction ou adaptation sous quelque forme et par quelque procédé que soit, même partielle, est interdite.	©2023 FFCO - CAP Orientation
Numéro d'urgence : 15 ou 112	



200 mètres

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	
Maîtresse - Normale - Intermédiaire	
Abrupt de terre - Petit abrupt de terre	
Fossé - Trou	
Butte - Pont	
Bâtiment (franchissable ; infranchissable)	
Banc - Table - Poubelle	
Lampadaire - Memorial - 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	