

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.

2 Rappel visée précise : méthode 1-2-3 de SILVA. De la borne 1 à la borne 2



1. Placez la boussole sur la carte, le bord le long de l'itinéraire à suivre (à partir de l'intersection chemin-limite de végétation 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.

3 Illustration

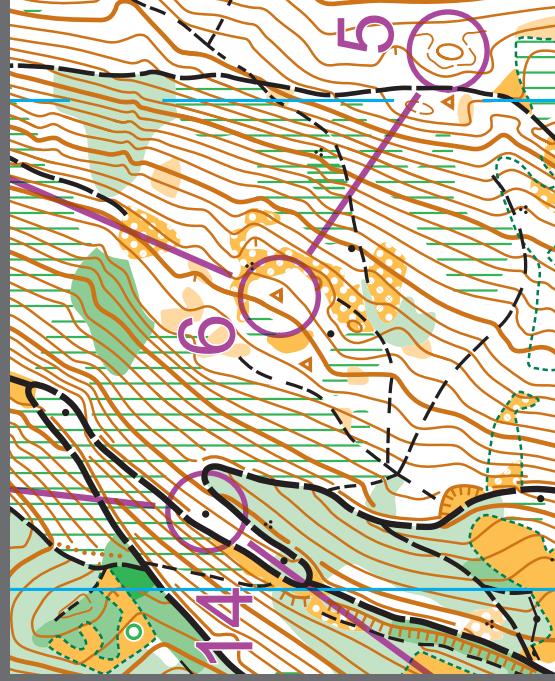
Combinaison des techniques des parcours vert-bleu-rouge.

Après avoir appris les fondamentaux en orientation (choix d'itinéraire, point d'attaque, ligne d'arrêt, visée sommaire et précise), vous devez appliquer ces techniques en fonction des différents postes à postes.

Itinéraire de la borne 5 à la borne 6 : visée sommaire puis visée précise.

De la borne 5, orientez votre carte et faites une visée sommaire jusqu'à la colline sur l'avancée au sud de la borne 6.

Ensuite, resituez-vous et faites une visée précise jusqu'à la borne 6, la charbonnière.



A vous de jouer !!!

Où se procurer les parcours ?

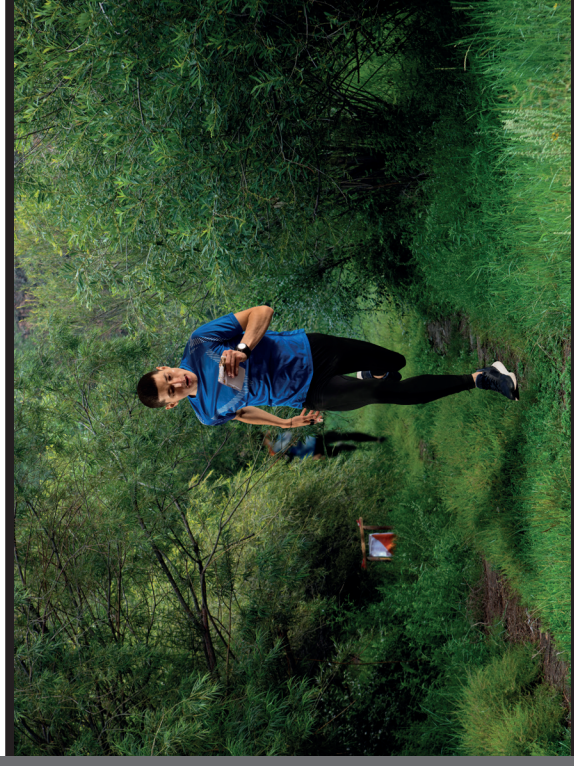
Dans les Offices du Tourisme du Territoire

Au Gîte de la Draye

PRATIC'

Défiiez-vous !

Difficile



Parcours d'Orientation

Crots - La Draye



COMMUNAUTÉ DE COMMUNES
SERRE-PONÇON



CAP
ORIENTATION
www.cap-orientation.com



FRANCE
RELAYS
avenir
MONTAGNES

Parcours : niveau difficile

Distance : 6,420 km

Temps estimé : + 1h



LEGENDE

Route - Chemin carrossable	
Chemin - Sentier	
Sentier peu visible - Mur de soutien	
Pont - Clôture franchissable	
Mur en ruine - Clôture en ruine	
Falaise franchissable	
Petit falaise - Affleurement rocheux	
Rocher (normal ; moyen ; grand)	
Groupe de rochers - Pierrier	
Zone rocheuse - Zone de pierres	
Marais franchissable - Marais linéaire	
Ruisseau (franchissable - intermittent)	
Marécage - Particularité hydrographique	
Courbes de niveau	
Sens de la pente	
Maîtresse - Normale - Intermédiaire	
Butte - Butte allongée	
Abrupt de terre - Petit abrupt de terre	
Petite levée de terre - Cuvette	
Ravin - Fossé	
Bâtiment (franchissable ; Infranchissable)	
Ruine - Objet particulier dû à l'homme	
Charbonnière - Buisson	
Arbre remarquable (petit ; grand)	
Limite précise de végétation	
Zone pavée (parking) - Zone interdite	
Prairie - Prairie, arbres dispersés	
Friche, déboisé - Friche, arbres dispersés	
Friche, arbres dispersés encombrés	
Forêt : Course facile - Course ralentie	
Forêt : Course difficile - Végétation impenétrable	
Végétation : Course ralentie - Course difficile	
Forêt, POSSIBILITE DE COURSE	
Visibilité réduite	
Bonne visibilité	

Echelle 1/9000

1 cm sur la carte représente
90 m sur le terrain

Equidistance 5 m

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

1	47																		
angle végétation																			
2	48																		
extrémité ruisseau intermittent																			
3	103																		
rocher																			
4	50																		
angle végétation																			
5	64																		
colline																			
6	51	7	104	8	56	9	66	10	53	11	107	12	106	13	61	14	60		
charbonnière																			
rocher		cuvette		colline		charbonnière		rocher		falaise		extrémité fossé		rocher					

400 mètres

Carte de course d'orientation	Carte CAP N°885
Reliefs et Dessin : F. Dechavanne	Surface : 2,22 km ²
Réalisation : SARL CAP Orientation 51500 SILLERY Tél : 03 26 08 54 71 contact@cap-orientation.com	Membre associé FFCCO depuis 2005
Distribution : Communauté de communes de Serre-Ponçon - Offices de Tourisme - https://rando-serreponcon.com	
Toute reproduction ou adaptation sous quelque forme et par quelque procédé que ce soit, même partielle, est interdite.	©2023 FFCCO - CAP Orientation
Numéro d'urgence : 15 ou 112	