

## 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 chemins, 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 sur le terrain).

**Anticipez !** La carte étant la description fidèle des éléments que vous rencontrerez sur le terrain, bien la lire, c'est déjà connaître un peu le terrain.

1ère borne à trouver



Numéro de la borne

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



**A vous de jouer !!!**

### Où se procurer les parcours ?

Dans les Offices du Tourisme du Territoire

Au Gîte de la Draye

# PRATIC'



## Défiiez-vous !

Débutant



## Parcours d'Orientation

### Les Gourniers



COMMUNAUTÉ DE COMMUNES  
**SERRE-PONÇON**



Parcours : niveau débutant

Distance : 1,870 km

Temps estimé : 30 à 40 min



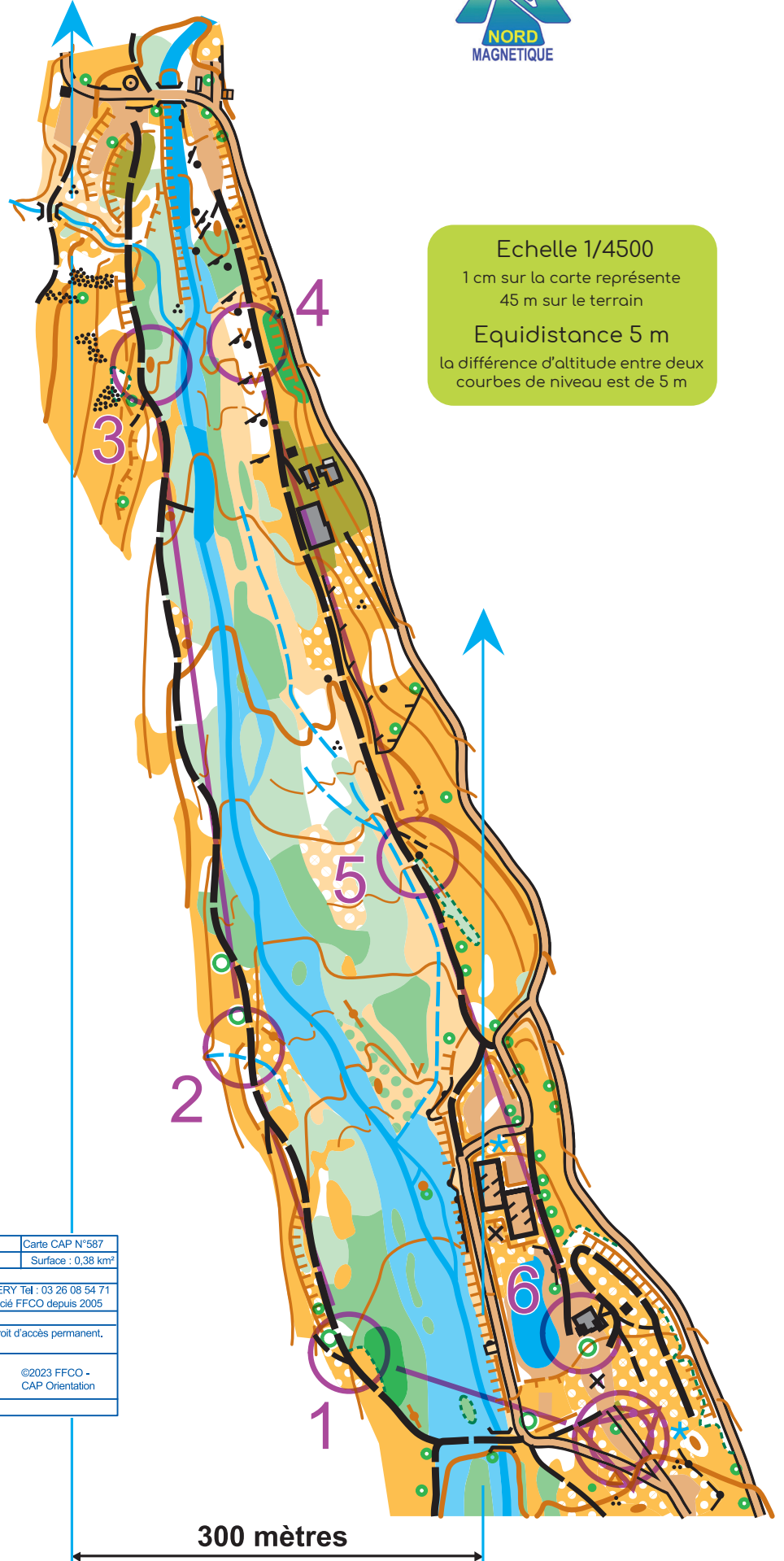
Echelle 1/4500

1 cm sur la carte représente  
45 m sur le terrain

Equidistance 5 m

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

LEGENDE	
Route - Chemin carrossable	
Chemin - Sentier	
Mur de soutient - Mur en ruine	
Clôture (franchissable - infranchissable)	
Rocher - Groupe de rochers	
Pierrier - Zone de pierres	
Cairn - Source captée	
Etang/Mare - Lit de torrent	
Ruisseau (franchissable ; intermittent)	
Particularité hydrographique - Marais linéaire	
Courbes de niveau	
Maîtresse - Normale - Intermédiaire	
Butte - Butte allongée - Terrain accidenté	
Abrupt de terre - Petit abrupt de terre	
Levée de terre - Levée de terre en ruine	
Trou - Cuvette	
Ruine	
Bâtiment (franchissable ; infranchissable)	
Objet particulier dû à l'homme - Pont	
Charbonnière - Escalier	
Arbre remarquable - Buisson	
Limite précise de végétation	
Zone pavée - Zone interdite	
Prairie - Prairie, arbres dispersés	
Friche, déboisé - Friche, arbres dispersés	
Friche, arbres dispersés encombrés	
Forêt : Course facile - Course ralentie	
Forêt : Course difficile - Végét. difficile	
Forêt, POSSIBILITE DE COURSE	
Visibilité réduite	
Bonne visibilité	



1	69
jonction végétation -chemin	
2	67
angle végétation	
3	68
butte allongée	
4	109
rocher	
5	112
rocher	
6	114
angle bâtiment	

Carte de course d'orientation N° 2023 D05 N°	Carte CAP N°587
Carte de base : GPS CAP Orientation	Surface : 0,38 km²
Relevés et Dessin : F. Dechavanne	
Réalisation : SARL CAP Orientation 51500 SILLERY Tel : 03 26 08 54 71 contact@cap-orientation.com Membre associé FFCO depuis 2005	
Distribution :	
La possession de cette carte n'implique pas un droit d'accès permanent. Demande d'autorisation :	
Toute reproduction ou adaptation sous quelque forme et par quelque procédé que ce soit, même partielle, est interdite.	©2023 FFCO - CAP Orientation
Numéro d'urgence : 15 ou 112	