

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 chemins, les clôtures...).

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

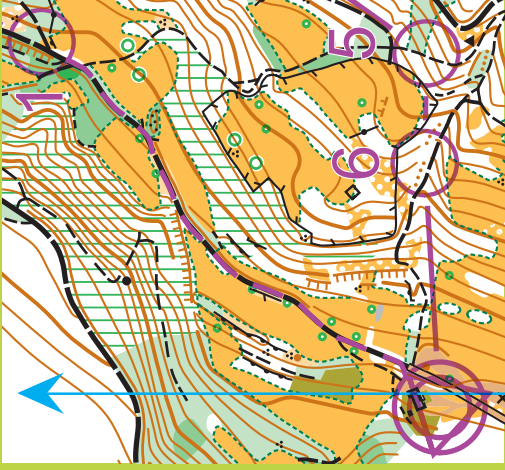
Lieu où se situe la borne par rapport à l'élément principal

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

Crots - La Draye



COMMUNAUTÉ DE COMMUNES
SERRE-PONÇON



Parcours : niveau débutant

Distance : 1,860 km

Temps estimé : 30 à 40 min



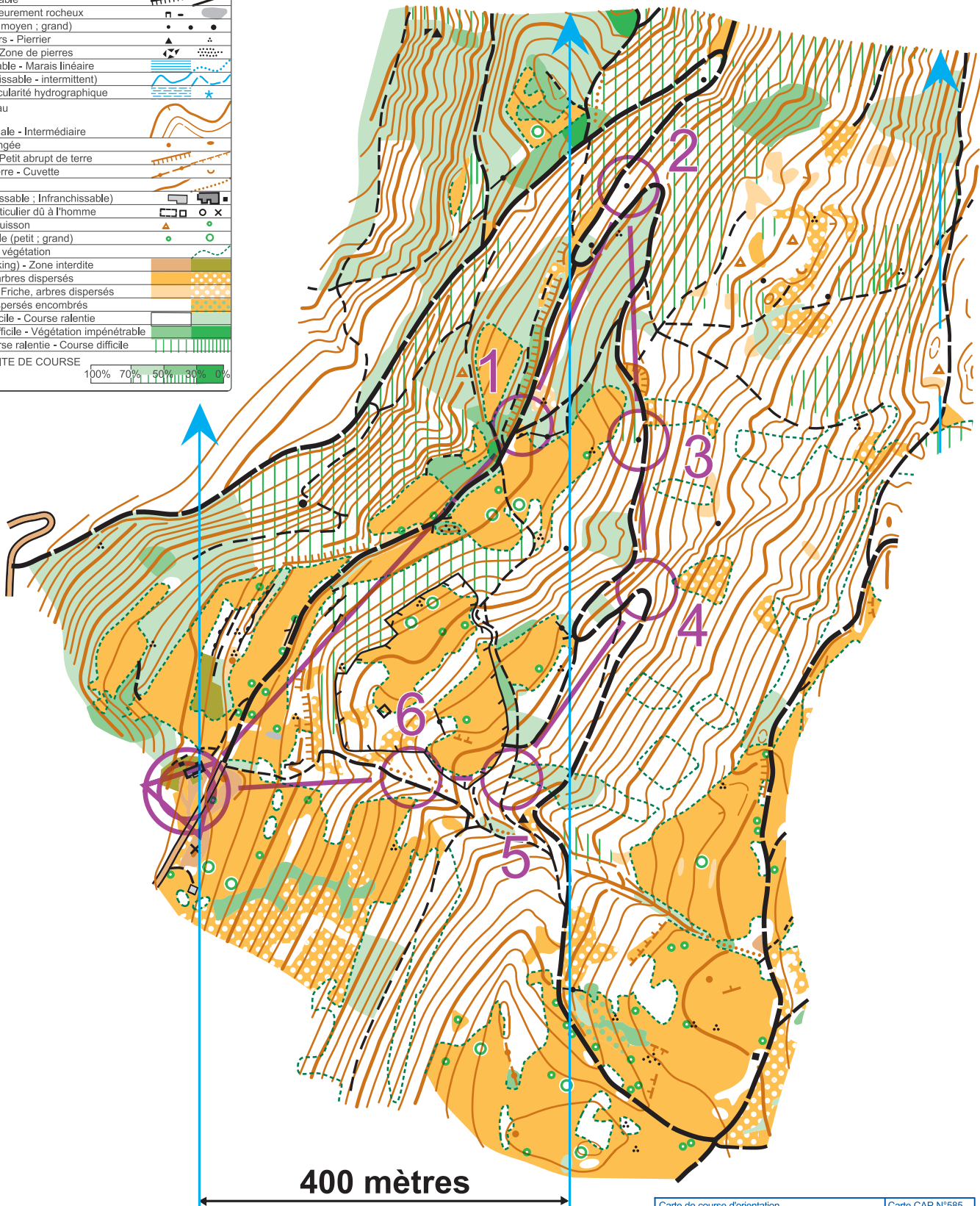
Echelle 1/6000

1 cm sur la carte représente
60 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	
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	
Maitresse - 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	



400 mètres

1	57	2	60	3	108	4	54	5	59	6	58
jonction chemins		rocher		rocher		coude chemin		angle végétation		extrémité fossé	

Carte de course d'orientation	Carte CAP N°585
Relevés et Dessin : F. Dechavanne	Surface : 2,22 km²
Réalisation : SARL CAP Orientation 51500 SILLERY Tel : 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	