

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

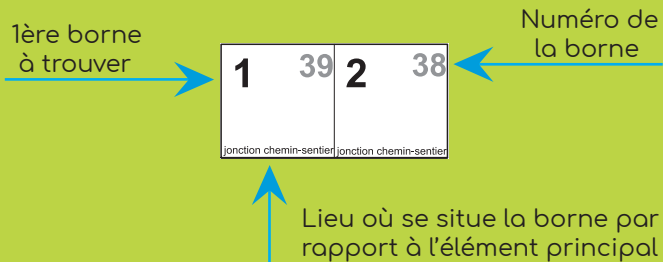
2 Comment choisir votre itinéraire ?

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 rencontrez sur le terrain, bien la lire, c'est déjà connaître un peu le terrain.



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



1 2 3 À vous de jouer !!!

Où se procurer les parcours ?

Ardenne Métropole - Communauté d'Agglomération
 49 avenue Léon Bourgeois
 08000 Charleville-Mézières
 03 24 57 83 00

Téléchargeables sur : www.ardenne-metropole.fr

PRATIC'

Défiiez-vous !

Débutant



Parcours d'Orientation

Base de loisirs du Bannet

Départ depuis l'espace Aire de pique-nique



Parcours : niveau débutant

Distance : 1,140 km

Temps estimé : 20 à 30 min

Echelle 1/4500

1 cm sur la carte représente
45 m sur le terrain

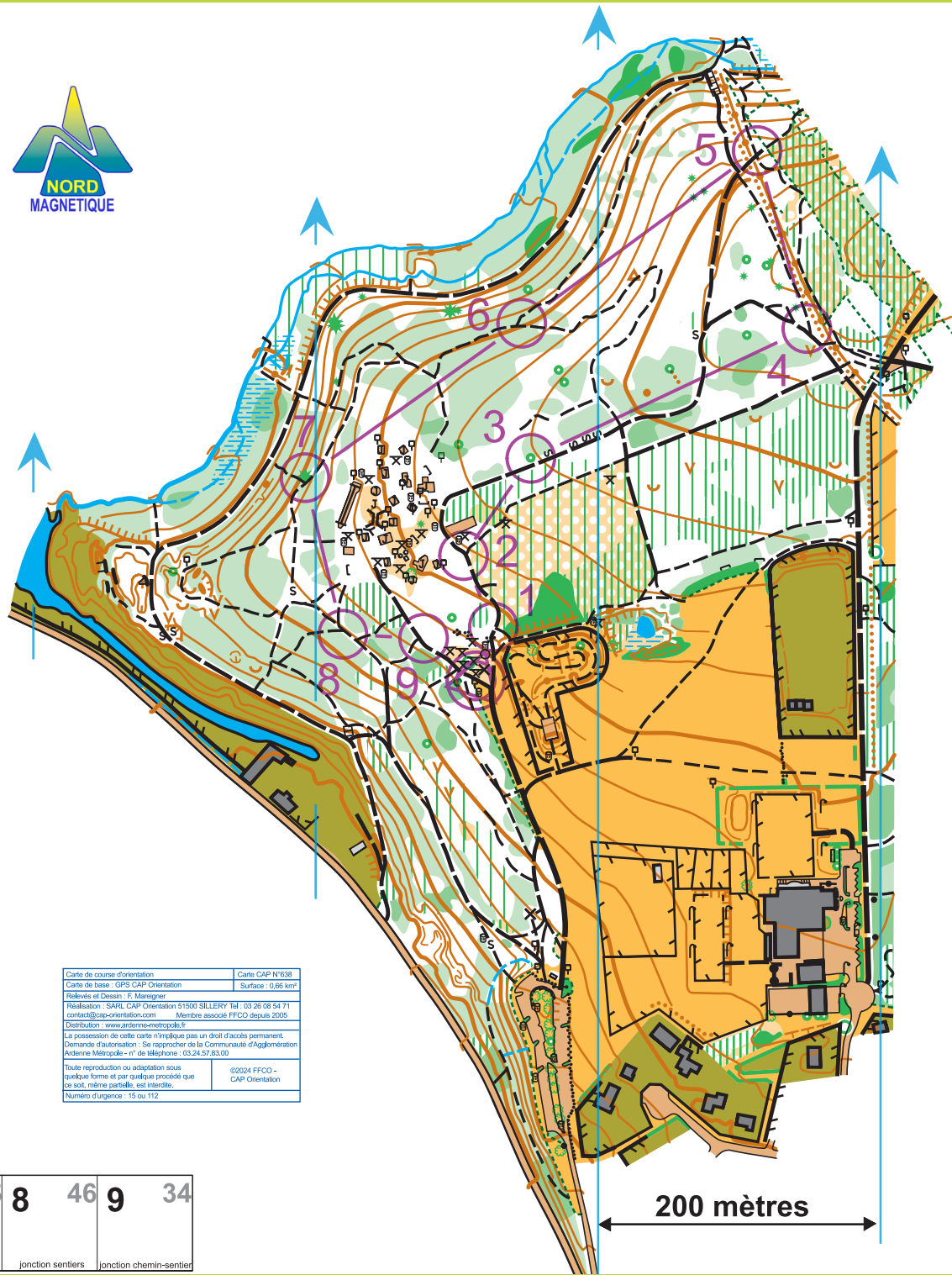
Equidistance 2,5 m

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



LEGENDE	SPECIFIQUE
Route - Chemin carrossable	
Chemin - Sentier	
Sentier peu visible - Layon	
Ligne électrique - Falaise	
Clôture (franchissable ; infranchissable)	
Paroi (franchissable ; infranchissable)	
Rocher - Etang/Mare	
Marais peu visible - Ruisseau franchissable	
Ruisseau intermittent - Marais linéaire	
Courbes de niveau	
Sens de la pente	
Maîtresse - Normale - Intermédiaire	
Butte - Butte allongée	
Abrupt de terre - Petit abrupt de terre	
Levée de terre - Petite levée de terre	
Trou - Cuvette	
Charbonnière	
Fossé - Objet particulier dû à l'homme	
Bâtiment (franchissable ; infranchissable)	
Pont - Escalier	
Banc - Table - Poubelle	
Parcours de santé - Jeu - Lampadaire	
Panneau - Panneau botanique - Fleurs	
Résineux (petit, grand) - Barrière	
Arbre remarquable (petit, grand) - Feuillu	
Limite précise de végétation - Haie	
Zone pavée - Zone interdite	
Pelouse	
Friche, déboisé - Friche, arbres dispersés	
Forêt : Course facile - Course ralentie	
Forêt : Course difficile - Végét. impénétrable	
Végétation : Course ralentie - Course difficile	

Forêt, POSSIBILITE DE COURSE	
Visibilité réduite	
Bonne visibilité	



Carte de course d'orientation	Carte CAP N°638
Carte de base : GPS CAP Orientation	Surface : 0,66 km²
Réalisation et Dessin : F. Manegrier	
Réalisation : SARL CAP Orientation 51500 SILLERY Tel : 03 26 08 54 71	
contact@cap-orientation.com Membre associé FFCCO depuis 2005	
Distribution : www.nordmagnétique.fr	
La possession de cette carte n'implique pas un droit d'accès permanent.	
Demande d'autorisation : Se rapprocher de la Communauté d'Agglomération	
Ardenne Métropole - n° de téléphone : 03.24.57.83.00	
Toute reproduction ou adaptation sous	©2024 FFCCO -
quelque forme et par quelque procédé que	CAP Orientation
ce soit, même partielle, est interdite.	
Numéro d'urgence : 15 ou 112	

1	39	2	38	3	41	4	42	5	43	6	44	7	45	8	46	9	34
jonction chemin-sentier	jonction chemin-sentier	jonction chemin-sentier	jonction chemin-sentier	arbre remarquable	jonction chemin-sentier	intersection chemin-sentier	jonction sentiers	résineux	jonction sentiers	jonction chemin-sentier							