

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 sentiers, les fossés...).

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 ou nord magnétique si vous avez une boussole.

Soyez curieux ! Regardez la légende (un rond marron sur la carte est une butte 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.

1ère borne à trouver



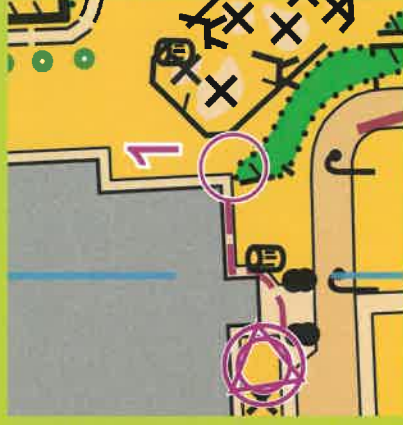
Numéro de la borne

Lieu où se situe la borne par rapport à l'étagement 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 ?

A l'accueil de la Ferme des Aigrettes
ou
A la mairie

Ou sur www.ville-marck.fr

PRATIC'



Défiiez-vous !

Débutant



Parcours d'Orientation

Le Chemin de la Ferme



Parcours : niveau débutant

Distance : 1,310 km

Temps estimé : 30 à 40 min

Echelle 1/3000

1 cm sur la carte représente
30 m sur le terrain

Equidistance 2 m

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



JPECifique

LEGENDE

Route - Allée piétonne	
Chemini - Sentier	
Sentier peu visible	
Culture (franchissable : infranchissable)	
Paroi (franchissable : infranchissable)	
Rocher (petit, moyen) - Zone rocheuse	
Etang - Marais infranchissable	
Ruisseau franchissable - Marais peu visible	
Source captée	
Courbes de niveau	
Sens de la pente	
Normale - Intermédiaire	
Butte - Fossé - Cuvette	
Abri de terre - Petit abri de terre	
Bâtiment (franchissable : infranchissable)	
Objet particulier dit à l'homme - Escalier	
Banc - Table - Poubelle	
Lampadaire - Bonne incendie	
Autre remarquable - Buisson	
Haie	
Limite de culture - Limite précise de végétation	
Zone pavée - Zone interclive	
Terrain cultivé - Verges	
Pelouse - Pelouse, arbres dispersés	
Friche, déboisés - Friche, arbres dispersés	
Forêt : Course facile - Course ralentie	
Forêt : Course difficile - Végét. impenétrable	
Végétation : Course ralentie - Course difficile	
Forêt POSSIBILITE DE COURSE	
Visibilité réduite	
Bonne visibilité	

200 mètres



Centre de course orientation	Camp CAP NORD
Centre de terrain : GPS CAP Orientation	Surface : 0,61 km ²
Révision : M. DUBOIS	
Realisation : S&L, CAP Orientation 51500 SILLERY tél. : 03 28 08 54 71	
contact@cap-orientation.com	Membre associé FFCO depuis 2005
Distribution : Marie de Wilck	Centre Courseur
02730 - Meud	02730 - Meud
La possession de cette carte n'implique pas un droit d'accès permanent.	
Document distribué par l'Association des Franchisés à 30000.	
02730 - Meud	02023 FFCO - CAP Orientation
Nombre d'impressions : 15 au 11/2	

1	50		
angle de végétation	2	47	
arbre remarquable	3	41	
angle d'obus	4	65	
angle culture	5	53	
buisson	6	42	
buisson	7	51	
angle de végétation	8	52	
coude allée nationale	9	45	
angle de végétation	10	46	
angle de végétation	11	48	12
		62	
angle de végétation			culture