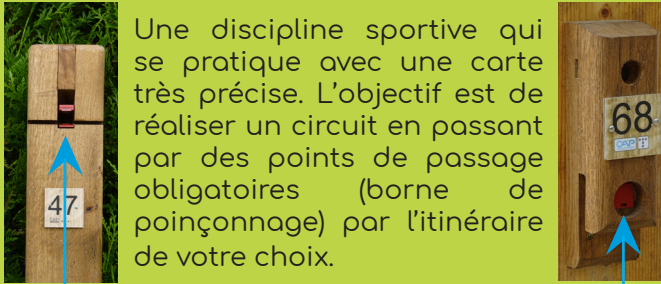


# 3 étapes pour réussir votre parcours d'orientation

## 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 allées, 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 buisson 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.

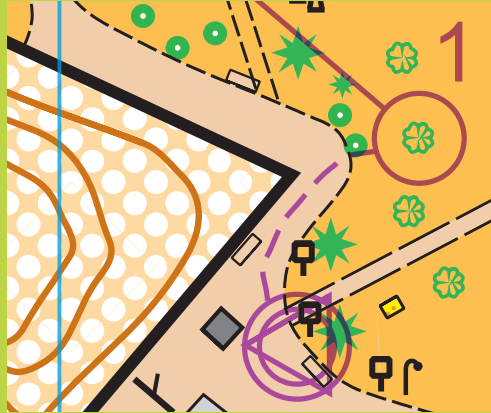


Lieu où se situe la borne par rapport à l'élément principal

Une fois à la borne, vous devez poinçonner votre carton de contrôle qui validera votre passage.

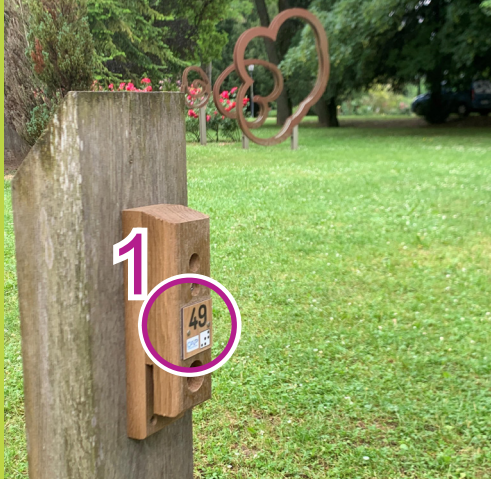
## 3 Illustrations

= point de départ et d'arrivée



= 1ère borne de poinçonnage à trouver

= itinéraire pour aller du départ à la 1ère borne



## 1 2 3 A vous de jouer !!!

### Où se procurer les parcours ?

[www.verdun.fr/sport/course-dorientation](http://www.verdun.fr/sport/course-dorientation)

# PRATIC'

Défiiez-vous !

Débutant



Parcours d'Orientation

Parc Japiot



Parcours : niveau débutant

Distance : 0,830 km

Temps estimé : 20 à 30 min

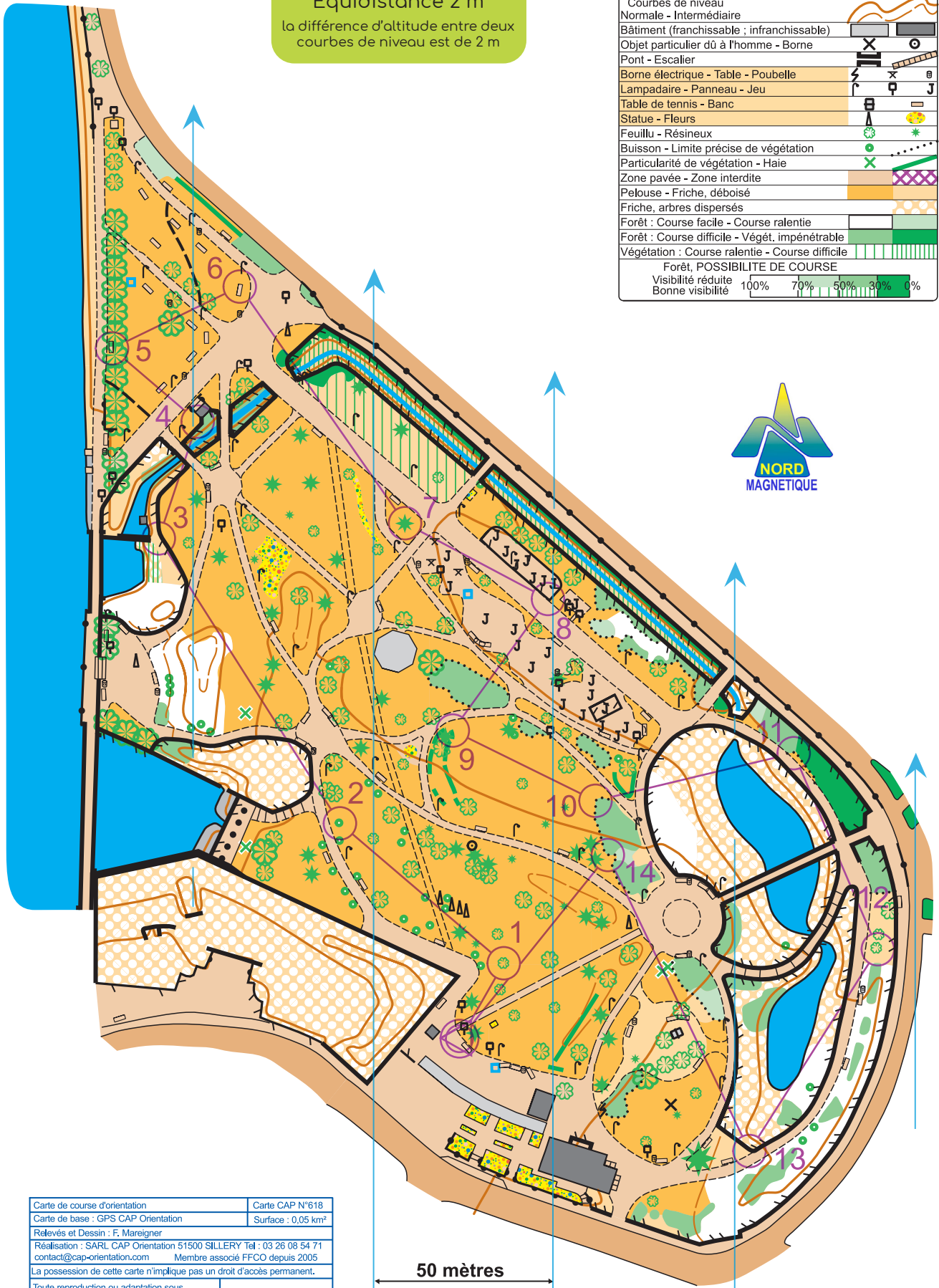
Echelle 1/1500

1 cm sur la carte représente  
15 m sur le terrain

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

LEGENDE		SPECIFIQUE			
Route principale - Allée piétonne					
Sentier - Mur de soutient					
Clôture (franchissable ; infranchissable)					
Pari (franchissable ; infranchissable)					
Affleurement rocheux - Rocher					
Etang/Fleuve - Ruisseau franchissable					
Source captée					
Courbes de niveau					
Normale - Intermédiaire					
Bâtiment (franchissable ; infranchissable)					
Objet particulier dû à l'homme - Borne					
Pont - Escalier					
Borne électrique - Table - Poubelle					
Lampadaire - Panneau - Jeu					
Table de tennis - Banc					
Statue - Fleurs					
Feuille - Résineux					
Buisson - Limite précise de végétation					
Particularité 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	100%	70%	50%	30%	0%
Bonne visibilité					

1	49
feuilleu	
2	43
buisson	
3	58
angle clôture	
4	51
angle clôture	
5	64
banc	
6	50
banc	
7	44
résineux	
8	48
angle clôture	
9	36
extrémité haie	
10	31
angle végétation	
11	45
angle végétation	
12	62
feuilleu	
13	47
angle clôture	
14	40
angle végétation	



Carte de course d'orientation	Carte CAP N°618
Carte de base : GPS CAP Orientation	Surface : 0,05 km²
Relevés et Dessin : F. Mareigner	
Réalisation : SARL CAP Orientation 51500 SILLERY Tel : 03 26 08 54 71 contact@cap-orientation.com Membre associé FFCCO depuis 2005	
La possession de cette carte n'implique pas un droit d'accès permanent.	
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	