

3 étapes pour réussir votre parcours d'orientation

1 Qu'est-ce-que la course d'orientation ?



Mini-borne Pince pour poinçonner

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.

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 allées pavées, 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 isolé 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 A vous de jouer !!!

Où se procurer les parcours ?

A l'Office de Tourisme
des Paysages de la Champagne
Au Château du Parc

Et téléchargeables sur :
www.dormans.fr



PRATIC'

Défiiez-vous !

Débutant



Parcours d'Orientation
Parc du Château
Dormans



Parcours : niveau débutant
Distance : 0,900 km
Temps estimé : 20 à 30 min

Echelle 1/2500

1 cm sur la carte représente
25 m sur le terrain

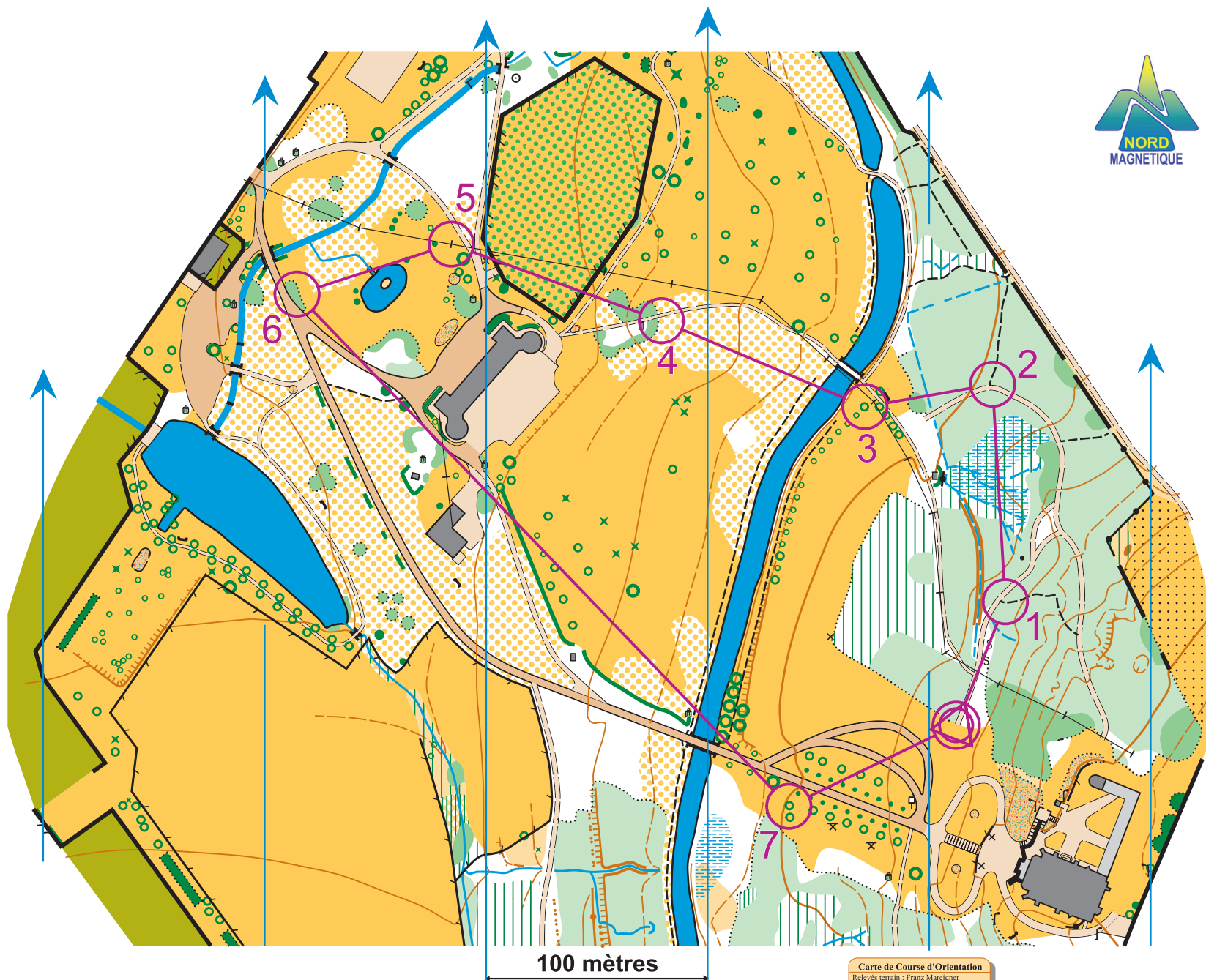
Equidistance 5 m

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



LEGENDE	
Route - Allée piétonne	
Sentier - Ligne électrique	
Clôture (franchissable ; infranchissable)	
Mur (franchissable ; infranchissable)	
Falaise franchissable - Rocher	
Etang/Mare - Marécage	
Ruisseau (franchissable ; infranchissable)	
Ruisseau intermittent	
Source - Source captée	
Courbes de niveau	
Sens de la pente	
Maîtresse - Normale - Intermédiaire	
Butte allongée - Cuvette	
Abrupt de terre - Petit abrupt de terre	
Fossé - Fossé peu visible	
Levee de terre - Escalier	
Bâtiment (franchissable ; infranchissable)	
Objet particulier dû à l'homme - Borne	
Pont - Buisson	
Arbre isolé (petit, moyen, grand)	
Haie - Limite précise de végétation	
Zone pavée (parking ; piéton)	
Zone d'habitation - Zone interdite	
Terrain cultivé - Verger	
Pelouse - Pelouse, arbres dispersés	
Friche, déboisé - 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	

LEGENDE SPECIFIQUE	
Banc - Table - Jeu	
Poubelle - Lampadaire	
Panneau - Monument	
Atelier parcours de santé - Fleurs	
Résineux (petit, moyen, grand)	



1	31	2	44	3	32	4	48	5	53	6	34	7	42
jonction allée-sentier		jonction allée-sentier		arbre isolé		jonction allée-limite de végétation		poteau		limite de végétation		arbre isolé	

Carte de Course d'Orientation	
Relevés terrain : Franz Mareigner	
Base : GPS Professionnel	
DAO :	
OCAD licence n°1000	
Franz Mareigner	
Superficie : 27 hectares	
Réalisation : Décembre 2015	
Sarl Conception et Aménagement de	
Parcours d'ORIENTATION	
3bis rue Jean Monnet - 51500 SILLERY	
Tel / Fax : 03 26 08 54 71	
Carte CAP Orientation n°390	