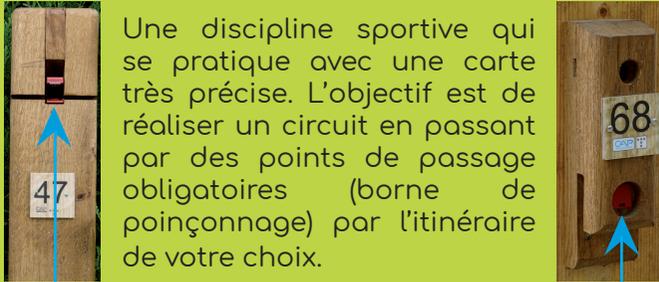


3 étapes pour réussir votre parcours d'orientation

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 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 (une étoile verte sur la carte est un arbre résineux 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 ?

Direction des sports
01 47 15 97 00
sports@ville-clichy.fr
<https://www.ville-clichy.fr/>

Vous avez aimé ?

Alors venez découvrir les parcours d'orientation à travers la France sur :

www.cap-orientation.com

PRATIC'

Défiez-vous !

Débutant



Parcours d'Orientation

Parc Roger Salengro



Parcours : niveau débutant

Distance : 0,830 km

Temps estimé : 20 à 30 min

Echelle 1/1000

1 cm sur la carte représente
10 m sur le terrain

Equidistance 2 m

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



50 mètres



Carte de course d'orientation N° 2020 D92 N°72	Carte CAP N°511
Carte de base : GPS CAP Orientation	Surface : 0,025 km²
Relevés et Dessin : F. Mareigner	
Réalisation : SARL CAP Orientation 51500 SILLERY Tel : 03 26 08 54 71 contact@cap-orientation.com Membre associé FFCO depuis 2005	
Distribution : Direction des sports Bâtiment administratif 51 rue Pierre- 92110 Clichy Tel 01 47 15 97 00 sports@ville-clichy.fr	
Toute reproduction ou adaptation sous quelque forme et par quelque procédé que ce soit, même partielle, est interdite.	©2020 FFCO - CAP Orientation
Numéro d'urgence : 15 ou 112	

LEGENDE

Allée piétonne - Pont	
Clôture (franchissable ; infranchissable)	
Paroi (franchissable ; infranchissable)	
Etang/Mare - Source - Fontaine	
Courbes de niveau	
Sens de la pente	
Normale - Intermédiaire	
Bâtiment (franchissable ; infranchissable)	
Feuillu remarquable (petit, moyen, grand)	
Poubelle - Panneau - Banc	
Jeu - Statue	
Massif de Fleurs - Haie	
Résineux remarquable (petit, moyen, grand)	
Zone d'habitation - Terrain sablonneux	
Limite précise de végétation - 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	

1	51
banc	
2	31
angle de végétation	
3	37
angle de végétation	
4	52
extrémité mur franchissable	
5	62
extrémité mur	
6	53
banc	

7	63	8	57	9	36	10	32	11	60	12	61	13	33	14	56	15	65	16	59
angle de végétation	angle du mur	limite de végétation	angle de végétation	angle clôture infranchissable	banc	angle de végétation	banc												