

3 étapes pour réussir votre parcours d'orientation

1 Qu'est-ce-que l'orientation de précision ?

C'est une discipline de Course d'Orientation basée sur la lecture et l'analyse du terrain à l'aide d'une carte.



Les utilisateurs, à distance, doivent identifier sur le terrain (borne ou mini-borne de poinçonnage ci-contre) les points indiqués sur la carte tout en restant sur des itinéraires carrossables et utilisables en fauteuil roulant (électrique ou non).



2 Comment ça marche ?

Vous suivez l'itinéraire indiqué par les numéros sur la carte ci-contre.

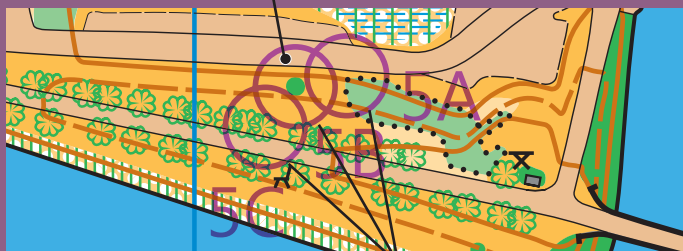
Vous vous arrêtez dans la zone des trois postes proposés (point d'observation). Parmi les trois propositions (A, B ou C), vous choisissez le poste (représenté par le centre du cercle) qui correspond à l'emplacement de la borne sur le terrain.

Notez votre réponse dans la case correspondante (ex : 1A, 1B ou 1C) du carton de contrôle ci-contre.

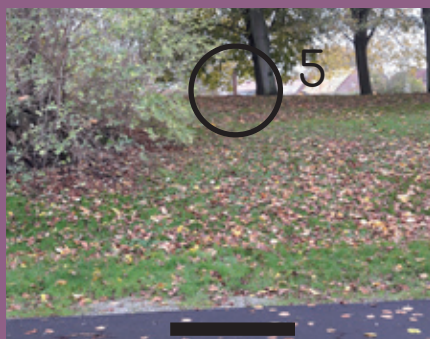
L'identification des bons postes nécessite une habileté et une adresse d'esprit mais ne sanctionne pas une habileté ou dextérité motrice particulière. Le parcours ne se fait donc pas sur une rapidité d'exécution comme cela peut être pour les autres disciplines de la Course d'Orientation, mais par l'acquisition de réponses correctes.

3 Illustrations

Point d'observation



3 propositions A, B ou C pour le poste 5



— = point d'observation

○ = emplacement du poste 5

1 2 3 A vous de jouer !!!

Où se procurer les parcours ?

Les Prés du Hem
7 avenue Marc Sangnier
59280 Armentières
Tel. 03 59 00 24 76
enm.lillemetropole.fr

Vous avez aimé ?

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

www.cap-orientation.com

PRATIC'

Défiiez-vous !

Précision



Parcours d'Orientation

Les Prés du Hem



Parcours : mobilité réduite
Distance : 1,200 km

Echelle 1/2500
1 cm sur la carte représente
25 m sur le terrain
Equidistance 2 m
la différence d'altitude entre deux
courbes de niveau est de 2 m

LEGENDE

Allée piétonne

Sentier - Sentier peu visible

Clôture (franchissable ; infranchissable)

Mur (franchissable ; infranchissable)

Lac/Etang - Rivière

Marécage - Ruisseau intermittent

Fontaine

Courbes de niveau

Sens de la pente

Normale - Intermédiaire

Bâtiment (franchissable ; infranchissable)

Objet particulier dû à l'homme - Pont

Arbre isolé (petit, moyen, grand)

Haie - Limite précise de végétation

Zone pavée (parking, piéton)

Zone interdite - Terrain sablonneux

Pelouse - Pelouse, arbres dispersés

Friche, déboisé - Friche, arbres dispersés

Forêt : Course facile - Course lente

Forêt : Course difficile - Végét. impenétrable

Végétation : Course lente - Course difficile

Forêt, POSSIBILITE DE COURSE

Visibilité réduite

Bonne visibilité

100%

70%

50%

30%

0%

LEGENDE SPECIFIQUE

Banc - Table

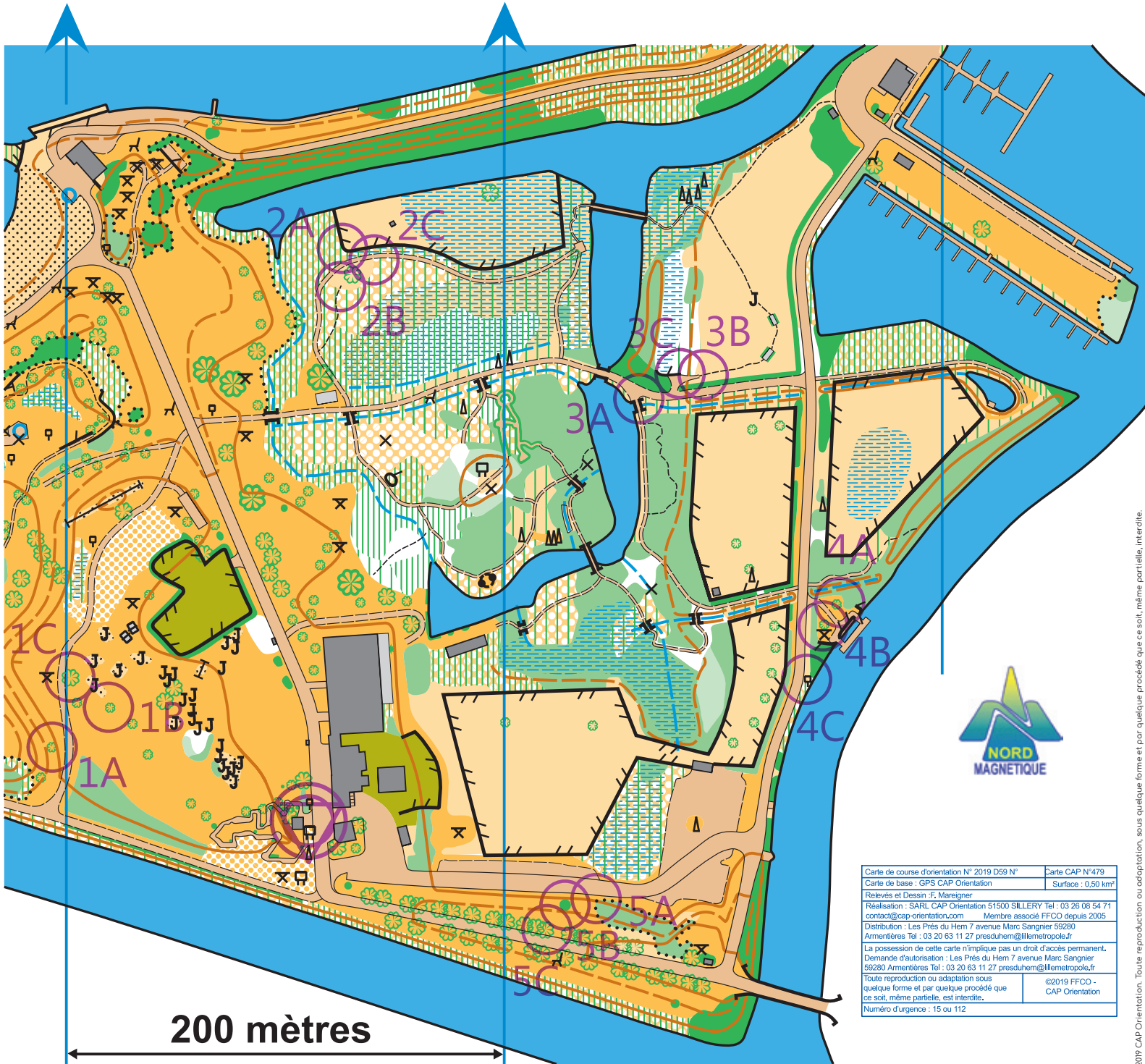
Tyrolienne - Jeu

Panneau - Statue

Table de ping pong - Borne électrique

Résineux petit

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---



Carte de course d'orientation N° 2019 D59 N°
Carte de base : GPS CAP Orientation
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
Distribution : Les Prés du Hem 7 avenue Marc Sangnier 59280
Ammentières Tel : 03 20 63 11 27 presduhem@llemetropole.fr
La possession de cette carte n'implique pas un droit d'accès permanent.
Demande d'autorisation : Les Prés du Hem 7 avenue Marc Sangnier
59280 Ammentières Tel : 03 20 63 11 27 presduhem@llemetropole.fr
Toute reproduction ou adaptation sous
quelque forme et par quelque procédé que
ce soit, même partielle, est interdite.
©2019 FFCCO -
CAP Orientation
Numéro d'urgence : 15 ou 112