

3 étapes pour réussir votre parcours d'orientation

1 Orienter votre carte avec une boussole ?

Pour orienter la carte avec une boussole, vous devez mettre les flèches du Nord de la carte parallèles à la flèche du Nord de la boussole.



Flèche du Nord
de la boussole

Flèche du Nord
de la carte

2 Comment choisir votre itinéraire lorsque la borne est en dehors du chemin ?

Pour trouver une borne en dehors du réseau de chemin, vous devez effectuer un itinéraire (le plus possible sur des lignes directrices) jusqu'à un point proche de votre borne (point d'attaque). De cet endroit, vous faites une **visée sommaire** qui va du point où vous êtes à l'endroit où vous souhaitez aller. Pour éviter de vous déplacer trop longtemps, choisissez une **ligne d'arrêt**.

Définitions

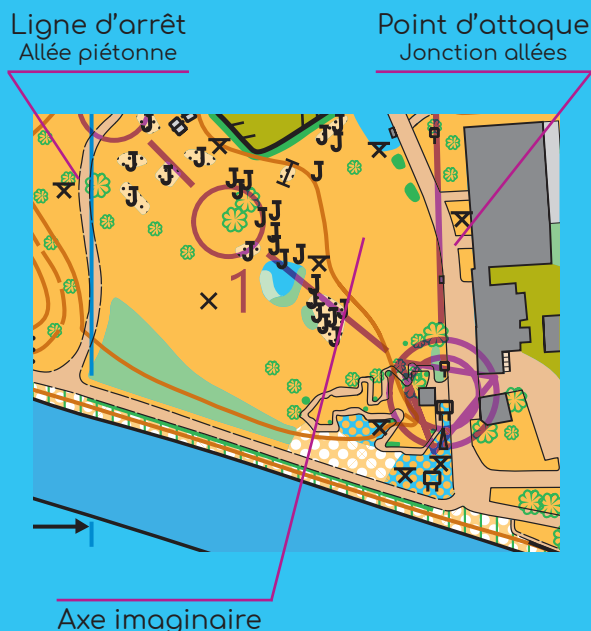
Point d'attaque : élément ponctuel qui se situe à proximité et facilement visible d'une ligne directrice. Il doit être le plus proche possible du poste recherché pour permettre un départ de la ligne directrice vers ce poste.

Visée sommaire : permet d'aller en ligne droite sans utiliser de ligne directrice. Il faut orienter sa carte et suivre un axe imaginaire qui part du point où l'on est et va au point que l'on recherche.

Ligne d'arrêt : élément linéaire qui se situe après le poste et qui indique qu'on est allé trop loin. Il faut alors se resituer par rapport à un point proche de cette ligne et trouver un nouveau point d'attaque.

3 Illustrations

Itinéraire du départ à la borne 1.



Du point d'attaque, orientez votre carte et suivez un axe imaginaire qui part du point où vous êtes et va au point que vous recherchez. Si vous dépassez la borne 1, vous vous retrouverez sur une allée (ligne d'arrêt). Resituez-vous et recommencer l'opération.

1 2 3 A vous de jouer !!!

Où se procurer les parcours ?

Les Prés du Hem
150 rue des Résistants
59280 Armentières
Tel. 03 20 63 11 27
presduhem@lillemetropole.fr

PRATIC'



Défiiez-vous !

Facile



Parcours d'Orientation

Les Prés du Hem



Parcours : niveau facile
Distance : 1,330 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

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) - Buisson	
Haie - Limite précise de végétation	
Zone interdite - Zone pavée (parking, piéton)	
Zone privée - Terrain sablonneux	
Pelouse - Pelouse, arbres dispersés	
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	100% 70% 50% 30% 0%
LEGENDE SPECIFIQUE	
Banc - Table - Statue	
Tyrolienne - Jeu	
Panneau - Parcours de santé	
Table de Ping Pong - Borne électrique	
Résineux (petit, moyen) - Souche	



1	64	2	69	3	86	4	73	5	81	6	80	7	90	8	91
arbre isolé	angle végétation	angle végétation	jonction sentiers	table	angle végétation	panneau	arbre isolé								

Carte de course d'orientation N° 2019 D59 N°	Carte CAP N°479
Carte de base : GPS CAP Orientation	Surface : 0,50 km²
Relevés et Dessin : F. Mareigner	Maj : Y. Mareigner - E. Lepée
Réalisation : SARL CAP Orientation 51500 SILLERY Tel : 03 26 08 54 71	Membre associé FFCO depuis 2005
contact@cap-orientation.com	
Distribution : Les Prés du Hem 7 avenue Marc Sangnier 59280 Armentières Tel : 03 20 63 11 27 presduhem@lillemetropole.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 Armentières Tel : 03 20 63 11 27 presduhem@lillemetropole.fr	
Toute reproduction ou adaptation sous quelque forme et par quelque procédé que ce soit, même partielle, est interdite.	
©2025 FFCO - CAP Orientation	
Numéro d'urgence : 15 ou 112	