

## 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 ?

Après avoir vu la visée sommaire dans le parcours bleu, passons maintenant à la visée précise ou azimut.

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 précise 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.

**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.

**Attention** : on n'utilise pas de visée précise pour des distances supérieures à 300m.

### 3 Illustrations : méthode 1-2-3 de SILVA Pour aller de la borne 15 à la borne 16

1. Placez la boussole sur la carte, le bord le long de l'itinéraire à suivre (à partir du carrefour jusqu'à la borne à trouver).



2. Tournez le boîtier jusqu'à ce que le «N» du boîtier coïncide avec le Nord magnétique de la carte.



3. Reprenez la boussole dans votre main.

- Pivotez jusqu'à ce que le bout rouge de l'aiguille pointe sur le Nord du boîtier. La flèche sur la plaque indique la direction à suivre.



- Visez dans cette direction un objet dans la nature (un arbre par exemple). Allez jusqu'à cet objet. Renouvelez l'opération jusqu'à ce que vous soyez arrivé à l'endroit souhaité.

### 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](mailto:presduhem@lillemetropole.fr)

# PRATIC'



## Défiiez-vous !

Confirmé



## Parcours d'Orientation

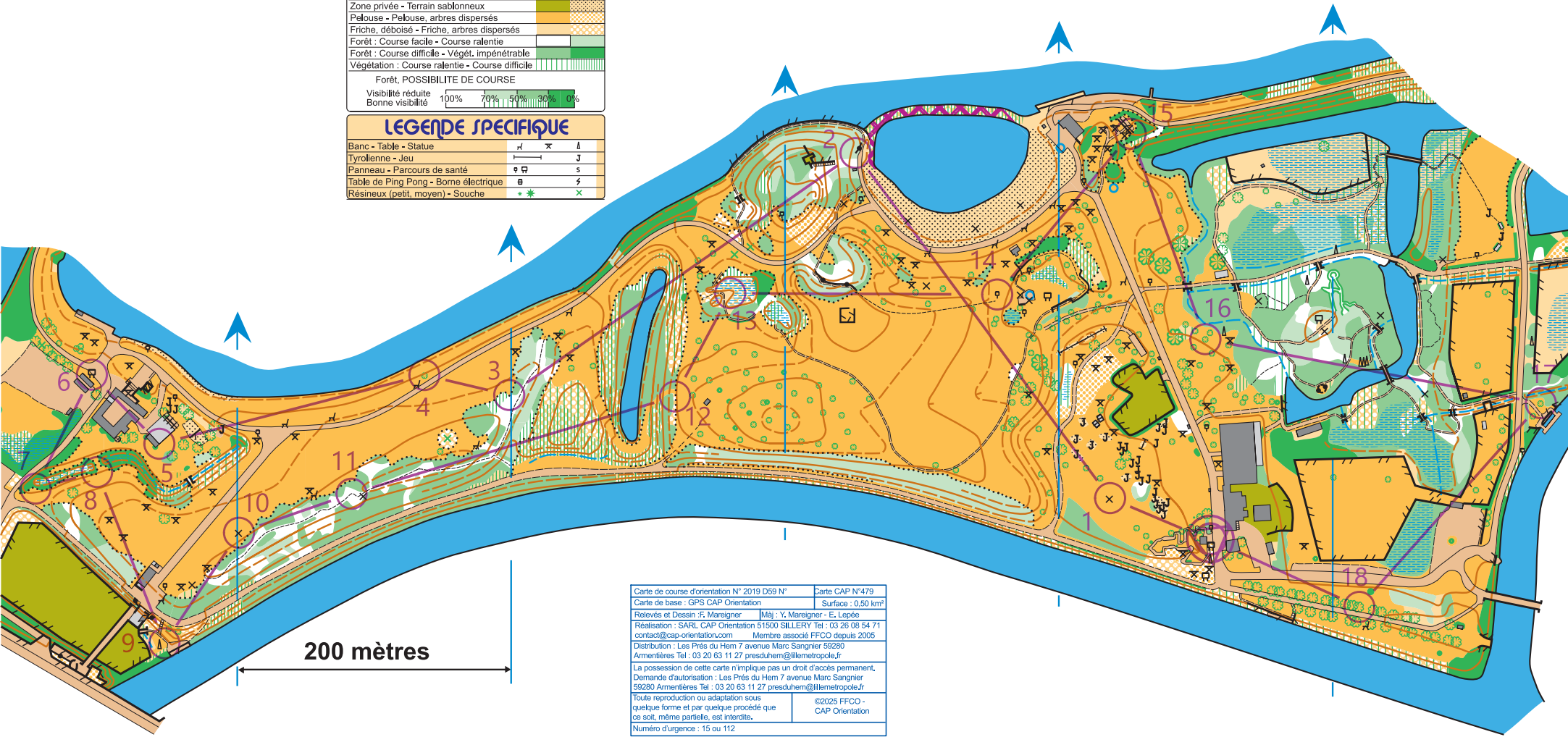
## Les Prés du Hem



Parcours : niveau confirmé  
Distance : 2,900 km  
Temps estimé : + 1h

| LEGENDE                                        |                     |
|------------------------------------------------|---------------------|
| Allée piétonne                                 |                     |
| Sentier - Sentier peu visible                  |                     |
| Clôture (franchissable ; infranchissable)      |                     |
| Mur (franchissable ; infranchissable)          |                     |
| Lac/Étang - 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 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 - Statue                          |                     |
| Tyrolienne - Jeu                               |                     |
| Panneau - Parcours de santé                    |                     |
| Table de Ping Pong - Borne électrique          |                     |
| Résineux (petit, moyen) - Souche               |                     |

Echelle 1/4000  
1 cm sur la carte représente  
40 m sur le terrain  
Equidistance 2 m  
la différence d'altitude entre deux  
courbes de niveau est de 2 m



|                                                                                                                                                                                                                |                                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|
| 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<br>contact@cap-orientation.com                                                                                                           | Membre associé FFCCO depuis 2005 |
| Distribution : Les Prés du Hem 7 avenue Marc Sangnier 59280<br>Armentières Tel : 03 20 63 11 27 presduhem@llemetropole.fr                                                                                      |                                  |
| La possession de cette carte n'implique pas un droit d'accès permanent,<br>Demande d'autorisation : Les Prés du Hem 7 avenue Marc Sangnier<br>59280 Armentières Tel : 03 20 63 11 27 presduhem@llemetropole.fr |                                  |
| Toute reproduction ou adaptation sous<br>quelque forme et par quelque procédé que<br>ce soit, même partielle, est interdite.                                                                                   | ©2025 FFCCO -<br>CAP Orientation |
| Numéro d'urgence : 15 ou 112                                                                                                                                                                                   |                                  |

|                                   |               |                  |             |                |         |                  |                  |        |                                   |               |                  |         |         |                                    |             |             |             |
|-----------------------------------|---------------|------------------|-------------|----------------|---------|------------------|------------------|--------|-----------------------------------|---------------|------------------|---------|---------|------------------------------------|-------------|-------------|-------------|
| 1 66                              | 2 93          | 3 78             | 4 95        | 5 88           | 6 84    | 7 75             | 8 92             | 9 82   | 10 76                             | 11 74         | 12 86            | 13 98   | 14 90   | 15 97                              | 16 91       | 17 77       | 18 72       |
| objet particulier<br>dû à l'homme | extrémité mur | angle végétation | arbre isolé | angle bâtiment | panneau | angle végétation | angle végétation | statue | objet particulier<br>dû à l'homme | coude sentier | angle végétation | avancée | panneau | extrémité clôture<br>franchissable | arbre isolé | arbre isolé | arbre isolé |