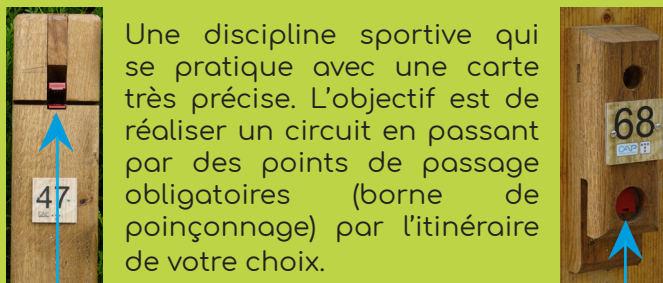


# 3 étapes pour réussir votre parcours d'orientation

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



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.

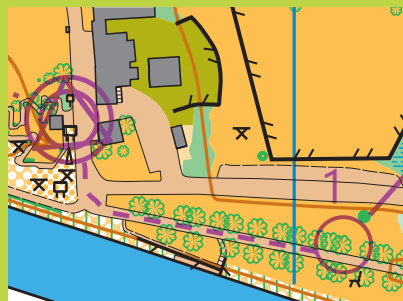
Soyez curieux ! Regardez la légende (un rond vert sur la carte est un arbre isolé sur le terrain). Anticipez ! La carte étant la description fidèle des éléments que vous rencontrez sur le terrain, bien la lire, c'est déjà connaître un peu le terrain.



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 ?

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 !

Débutant



## Parcours d'Orientation Les Prés du Hem



Parcours : niveau débutant  
Distance : 1,170 km  
Temps estimé : 20 à 30 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                              | 100% 70% 50% 30% 0% |
| Bonne visibilité                                |                     |

| LEGENDE SPECIFIQUE                    |  |
|---------------------------------------|--|
| Banc - Table - Statue                 |  |
| Tyrolienne - Jeu                      |  |
| Panneau - Parcours de santé           |  |
| Table de Ping Pong - Borne électrique |  |
| Résineux (petit, moyen) - Souche      |  |



|                                                                                                                                                                                                          |                                 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
| 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                                                                                                                                    | contact@cap-orientation.com     |
| Membre associé FFCCO depuis 2005                                                                                                                                                                         |                                 |
| Distribution : Les Prés du Hem 7 avenue Marc Sangnier 59280 Armentières 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 Armentières 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.                                                                                   |                                 |
| ©2025 FFCCO - CAP Orientation                                                                                                                                                                            |                                 |
| Numéro d'urgence : 15 ou 112                                                                                                                                                                             |                                 |

|             |    |             |    |                                |    |                               |    |                |    |             |    |          |    |                |    |
|-------------|----|-------------|----|--------------------------------|----|-------------------------------|----|----------------|----|-------------|----|----------|----|----------------|----|
| 1           | 72 | 2           | 77 | 3                              | 89 | 4                             | 71 | 5              | 85 | 6           | 70 | 7        | 63 | 8              | 65 |
| arbre isolé |    | arbre isolé |    | objet particulier dû à l'homme |    | angle clôture infranchissable |    | angle bâtiment |    | arbre isolé |    | rentrant |    | plaine de jeux |    |