

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.

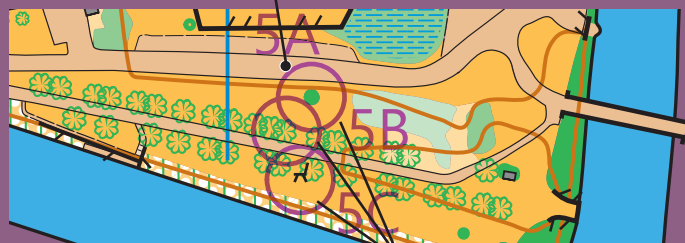
Vous vous arrêtez dans la zone des trois postes proposés (point d'observation). Parmi les trois propositions (A, B ou C), vous choisissez le poste (représenté par le centre du cercle) qui correspond à l'emplacement de la borne sur le terrain.

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 !!!

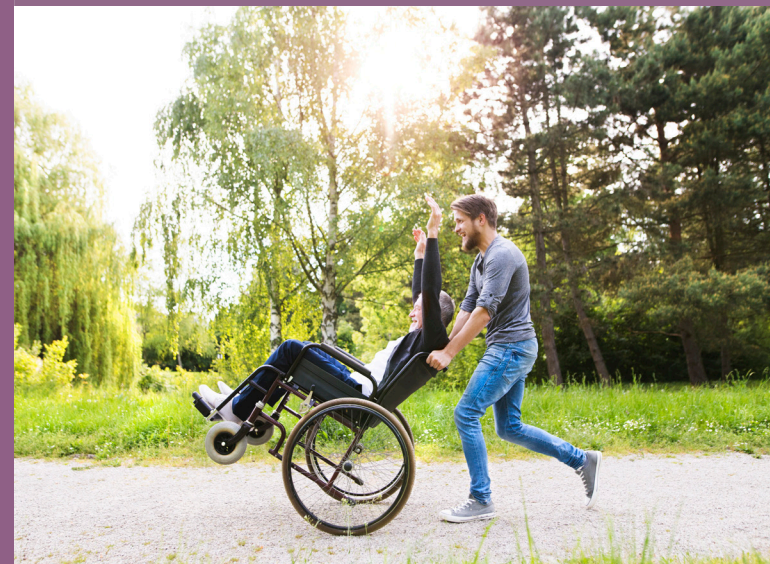
Où se procurer les parcours ?

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

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) - 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			



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. Marsignier	Maj : Y. Marsignier - 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@lilemetropole.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@lilemetropole.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	2	3	4	5
---	---	---	---	---

200 mètres