

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 carte

Flèche du Nord de la boussole

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

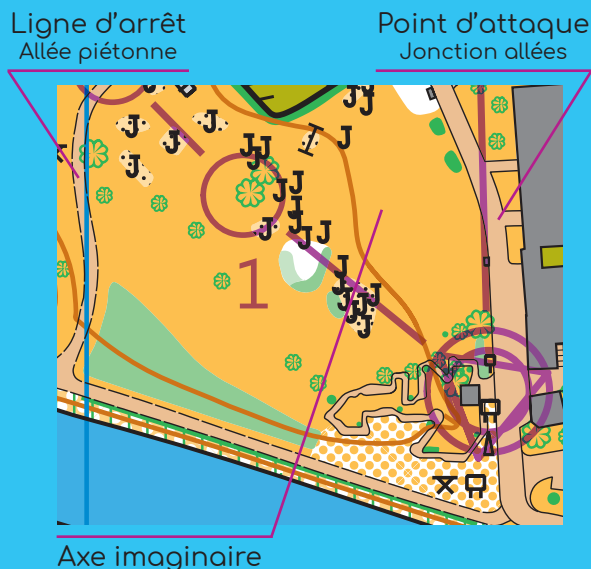
Point d'attaque : élément ponctuel qui se situe à proximité et facilement visible d'une ligne directrice. Il doit être le plus proche possible du poste recherché pour permettre un départ de la ligne directrice vers ce poste.

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 recommencez l'opération.

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 !

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) | |
| 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 ralentie | |
| Forêt : Course difficile - Végét. impénétrable | |
| Végétation : Course ralentie - Course difficile | |
| Forêt, POSSIBILITE DE COURSE | |
| Visibilité réduite | |
| Bonne visibilité | |

LEGENDE SPECIFIQUE

| | | |
|---------------------------------------|--|--|
| Banc - Table | | |
| Tyrolienne - Jeu | | |
| Panneau - Statue | | |
| Table de ping pong - Borne électrique | | |
| Résineux petit | | |



200 mètres

| | |
|--|---------------------------------|
| 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 | |
| Réalisation : SARL CAP Orientation 51500 SILLERY Tel : 03 26 08 54 71 contact@cap-orientation.com | Membre associé FFCO depuis 2005 |
| 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. | ©2019 FFCO - CAP Orientation |
| Numéro d'urgence : 15 ou 112 | |

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