

## 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 ?

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 1 à la borne 2

1. Placez la boussole sur la carte, le bord le long de l'itinéraire à suivre (à partir du bâtiment 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  
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](http://www.cap-orientation.com)

# PRATIC'

## Défiiez-vous !

Confirmé



## Parcours d'Orientation

## Les Prés du Hem



Parcours : niveau confirmé

Distance : 2,900 km

Temps estimé : + 1h

Echelle 1/4000

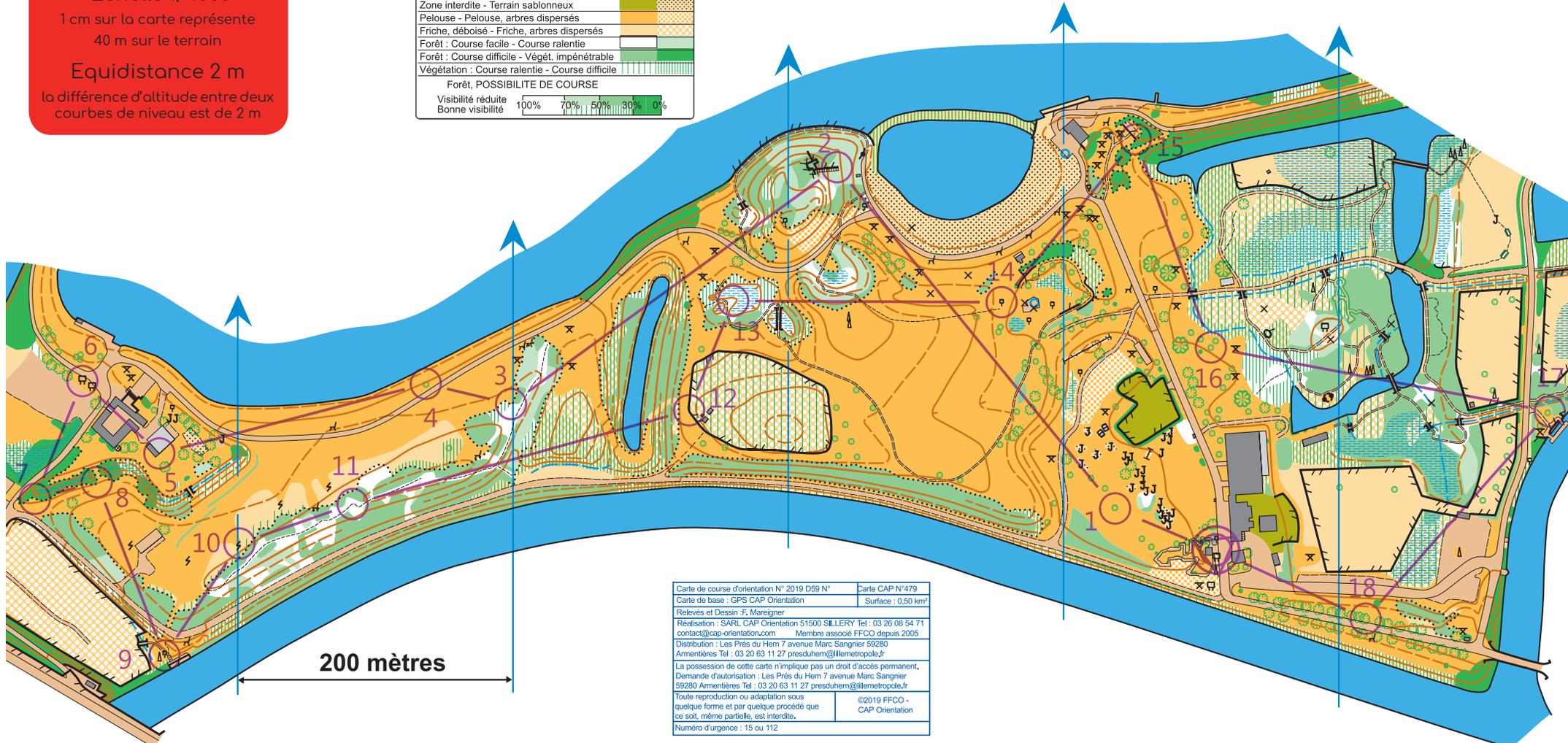
1 cm sur la carte représente  
40 m sur le terrain

Equidistance 2 m

la différence d'altitude entre deux  
courbes de niveau est de 2 m

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. Mareignier	
Réalisation : SARL CAP Orientation 51500 SILLERY Tel : 03 28 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@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 FFCCO - 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
arbre isolé		extrémité clôture infranchissable		angle végétation		arbre isolé		angle bâtiment		panneau		angle végétation		angle végétation		panneau		borne électrique		coude sentier		angle clôture infranchissable		avancée		panneau		extrémité clôture franchissable		arbre isolé		arbre isolé		arbre isolé	