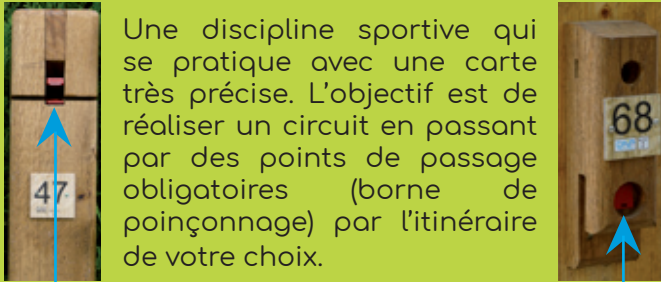


# 3 étapes pour réussir votre parcours d'orientation

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



Une discipline sportive qui se pratique avec une carte très précise. L'objectif est de réaliser un circuit en passant par des points de passage obligatoires (borne de poinçonnage) par l'itinéraire de votre choix.

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  
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 !

Débutant



## Parcours d'Orientation

### Les Prés du Hem



Parcours : niveau débutant

Distance : 1,150 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)	
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	
	100% 70% 50% 30% 0%

## LEGENDE SPECIFIQUE

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



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 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 presdudem@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 presdudem@llemetropole.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	72	2	77	3	89	4	71	5	85	6	70	7	63	8	65
arbre isolé		arbre isolé		extrémité clôture franchissable		extrémité sentier		angle bâtiment		arbre isolé		rentrant		angle végétation	