

## 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.

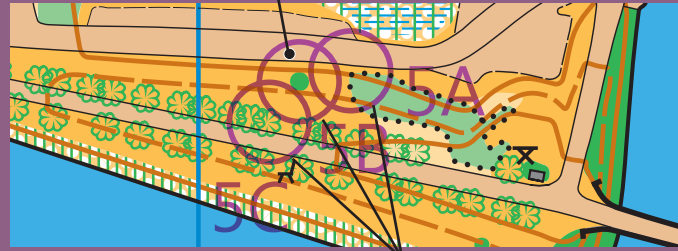
Vous vous arrêtez dans la zone des trois postes proposés (point d'observation). Parmi les trois propositions (A, B ou C), vous choisissez le poste (représenté par le centre du cercle) qui correspond à l'emplacement de la borne sur le terrain.

Notez votre réponse dans la case correspondante (ex : 1A, 1B ou 1C) du carton de contrôle ci-contre.

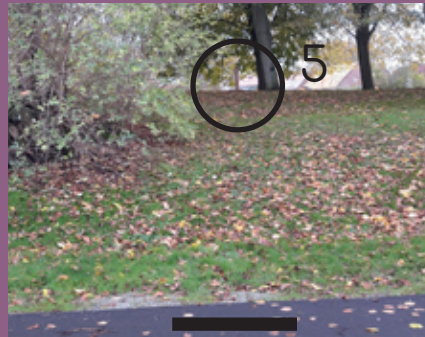
L'identification des bons postes nécessite une habileté et une adresse d'esprit mais ne sanctionne pas une habileté ou dextérité motrice particulière. Le parcours ne se fait donc pas sur une rapidité d'exécution comme cela peut être pour les autres disciplines de la Course d'Orientation, mais par l'acquisition 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  
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 !

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

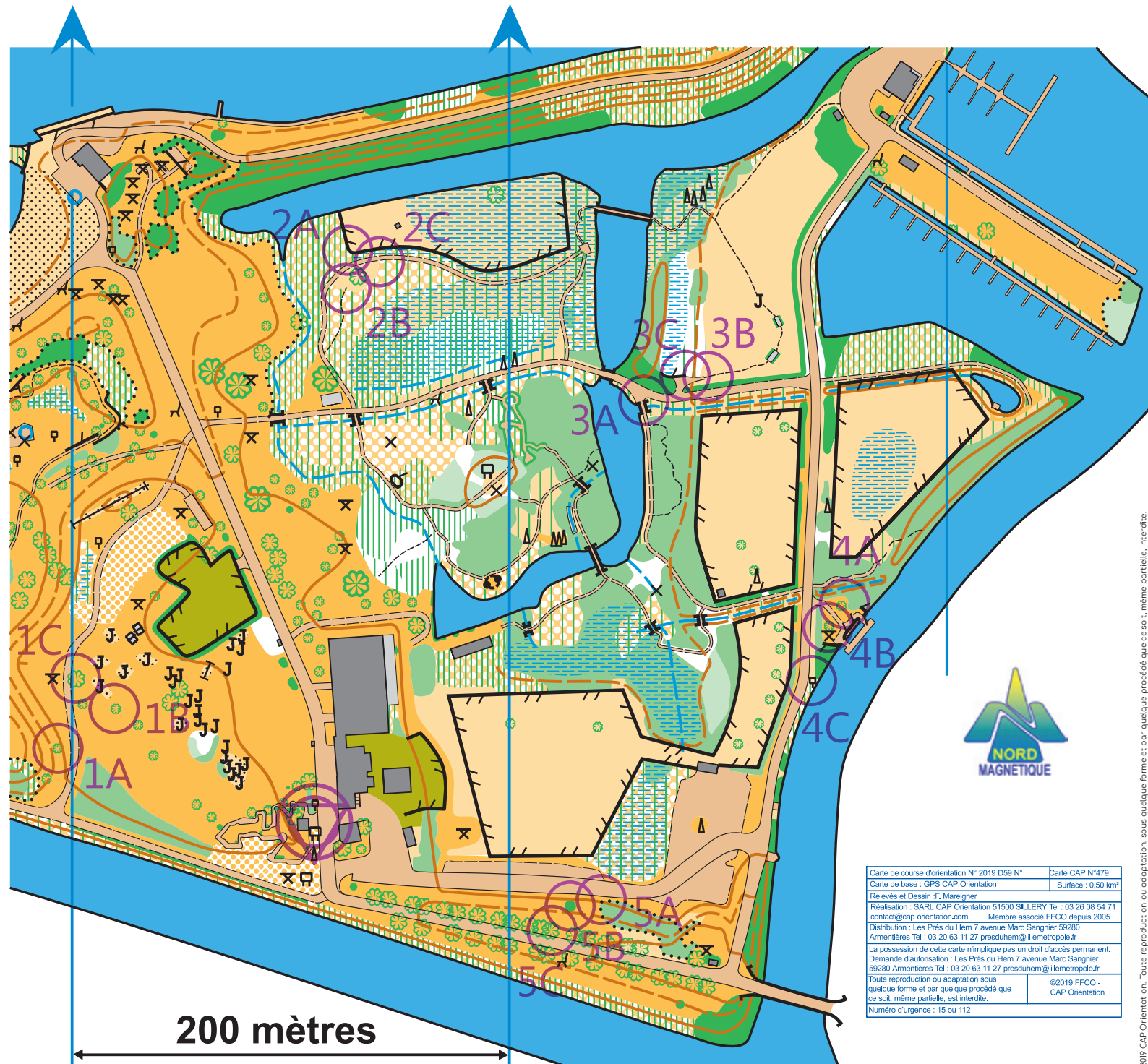
la différence d'altitude entre deux  
courbes de niveau est de 2 m

## 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	X
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	100%
Bonne visibilité	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 de base : GPS CAP Orientation  
 Relevés et Dessin : F. Mareigner  
 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 Hém 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 Hém 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.  
 ©2019 FFCCO -  
 CAP Orientation  
 Numéro d'urgence : 15 ou 112

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

200 mètres