

# 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

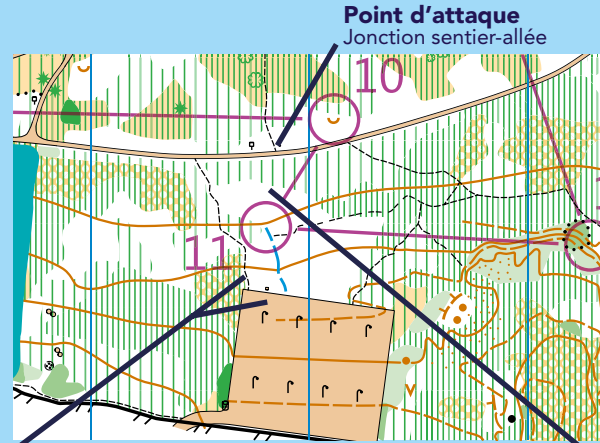
**Point d'attaque** : élément ponctuel qui se situe à proximité et facilement visible d'une ligne directrice. Il doit être le plus proche possible du poste recherché pour permettre un départ de la ligne directrice vers ce poste.

**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 de la borne 10 à la borne 11.



**Ligne d'arrêt**  
Parking ou sentier

**Axe imaginaire**

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 11, vous vous retrouverez face à un parking ou un sentier (ligne d'arrêt). Resituez-vous et recommencez l'opération.

## À VOUS DE JOUER !

### Où se procurer les parcours ?



Au bureau d'information touristique de Massy :  
**4 bis rue de la Division Leclerc**  
**91300 MASSY**



**01 69 20 08 27**



En téléchargement  
sur le site :  
**www.ville-massy.fr**

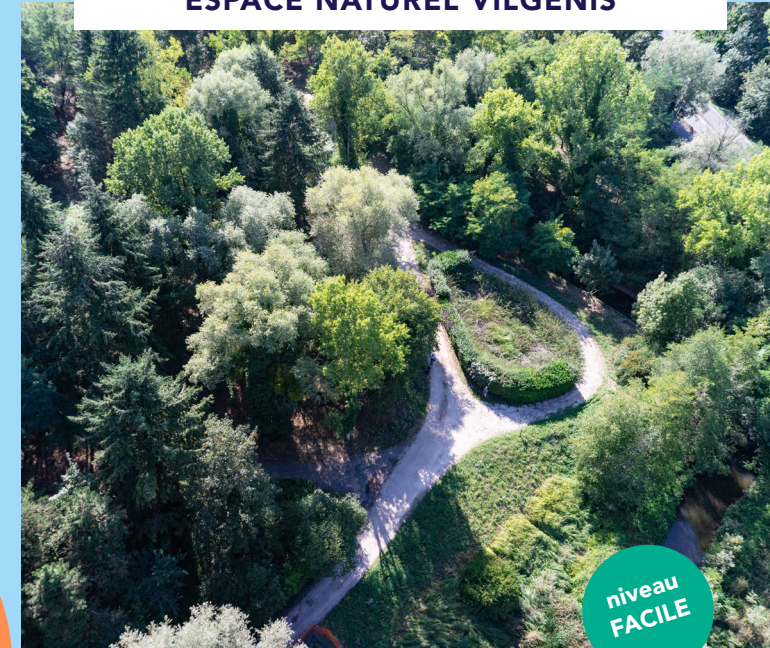


### Vous avez aimé ?

Alors venez découvrir les parcours d'orientation à travers la France sur :  
**www.cap-orientation.com**

# PARCOURS D'ORIENTATION

ESPACE NATUREL VILGÉNIS



# PARCOURS D'ORIENTATION ESPACE NATUREL VILGÉNIS

DISTANCE : 1,670km

TEMPS ESTIMÉ : 30 à 40min

niveau  
FACILE



LÉGENDE	
Allée piétonne	
Sentier - Sentier peu visible	
Clôture (franchissable ; infranchissable)	
Paroi (franchissable ; infranchissable)	
Rocher - Zone de pierres	
Etang - Marécage	
Ruisseau (franchissable ; infranchissable)	
Ruisseau intermittent - Source	
Courbes de niveau	
Sens de la pente	
Maîtresse - Normale - Intermédiaire	
Butte - Terrain accidenté	
Petit abrupt de terre - Regard	
Fossé - Pont	
Trou - Cuvette	
Bâtiment (franchissable ; infranchissable)	
Banc - Poubelle	
Lampadaire - Panneau	
Feuille (petit, moyen)	
Résineux (petit, moyen)	
Haie - Limite précise de végétation	
Zone interdite - Pelouse	
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	

1	39
angle végétation	
2	38
regard	
3	31
angle végétation	
4	32
feuillu	
5	54
banc	
6	40
bord végétation	
7	51
angle clôture infranchissable	
8	48
dépression	
9	33
angle végétation	
10	49
cuvette	
11	42
extrémité ruisseau intermittent	
12	36
angle végétation	
13	34
angle végétation	
14	55
angle paroi infranchissable	

**ÉCHELLE 1/3000**  
1cm sur la carte représente  
30m sur le terrain

30m

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

Carte de course d'orientation N° 2016 D91 N°	Carte CAP N°477
Carte de base : GPS CAP Orientation	Surface : 0,17 km²
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 : bureau d'information touristique de Massy, 4 bis rue de la division Leclerc 91300 MASSY 06 69 20 08 27, ou en téléchargement sur le site internet : www.vilg-massy.fr	
<b>IMPORTANT</b> : si vous constatez une dégradation des éléments du parcours, merci de prévenir le : 01 60 13 75 59	
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	

100 mètres



Merci de respecter les installations du parcours  
de course d'orientation, ainsi que la faune et la  
flore, et de ne pas pénétrer dans la zone refuge,  
matérialisée sur le plan.