

# 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 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 choisir votre itinéraire lorsque la borne est en dehors du chemin ?

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.

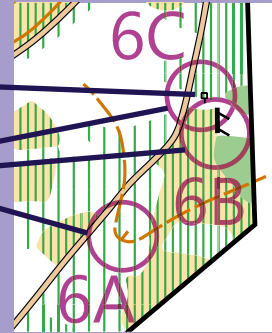
Notez votre réponse dans la case correspondante (ex : 1A, 1B ou 1C) du carton de contrôle ci-contre.

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 6



— = point d'observation

○ = emplacement du poste 6

## 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**



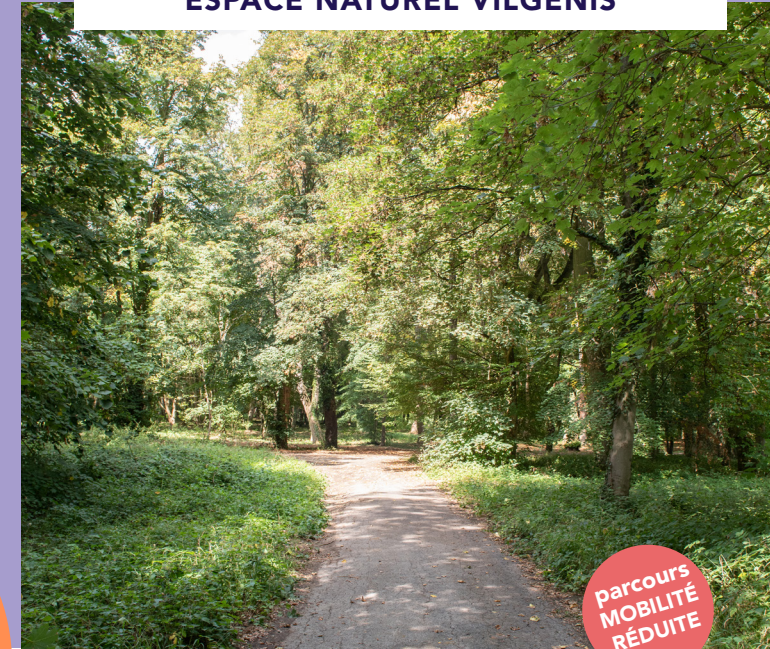
En téléchargement sur le site :  
**www.ville-massy.fr**

## 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



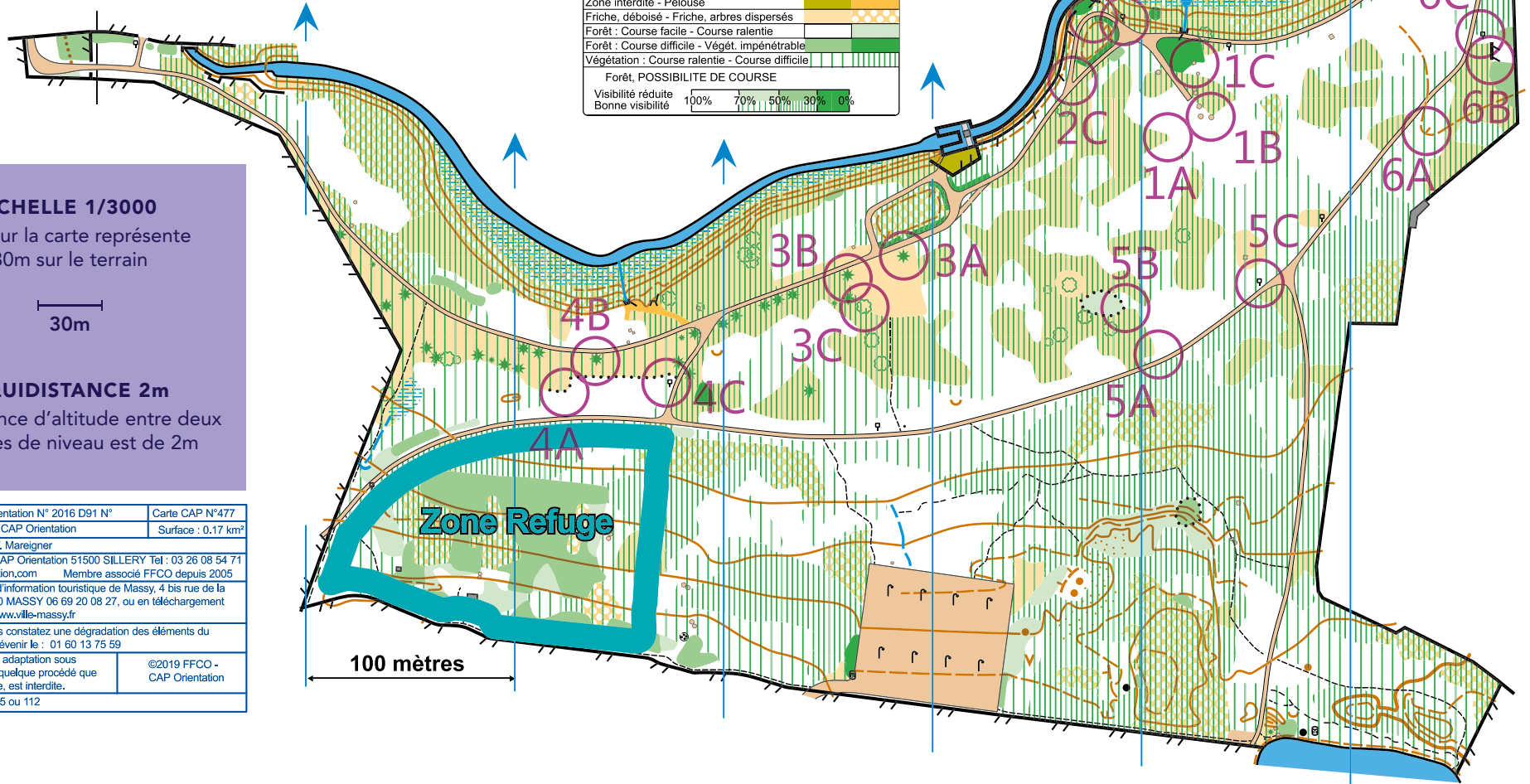
# PARCOURS D'ORIENTATION ESPACE NATUREL VILGÉNIS

DISTANCE : 1,300km

parcours  
MOBILITÉ  
RÉDUITE



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	
Maitresse - Normale - Intermédiaire	
Butte - Terrain accidenté	
Petit abrupt de terre - Regard	
Fossé - Pont	
Trou - Cuvette	
Bâtiment (franchissable ; infranchissable)	
Banc - Poubelle	
Lampadaire - Panneau	
Feuillu (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. impenétrable	
Végétation : Course ralentie - Course difficile	
Forêt, POSSIBILITE DE COURSE	
Visibilité réduite	
Bonne visibilité	
	100% 70% 50% 30% 0%



**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 FFCO depuis 2005	
Distribution : bureau d'information touristique de Massy, 4 bis rue de la division Lederc 91300 MASSY 06 69 20 08 27, ou en téléchargement sur le site internet : www.ville-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 FFCO - CAP Orientation
Numéro d'urgence : 15 ou 112	

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

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.