

3 ÉTAPES POUR RÉUSSIR VOTRE PARCOURS D'ORIENTATION

1 Qu'est-ce que l'orientation de précision ?

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 300 m.

3 Illustrations : méthode 1-2-3 de SILVA

1. Placez la boussole sur la carte, le bord le long de l'itinéraire à suivre (à partir du réseaux de la borne 11 jusqu'à la borne 12 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 (borne 12).

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



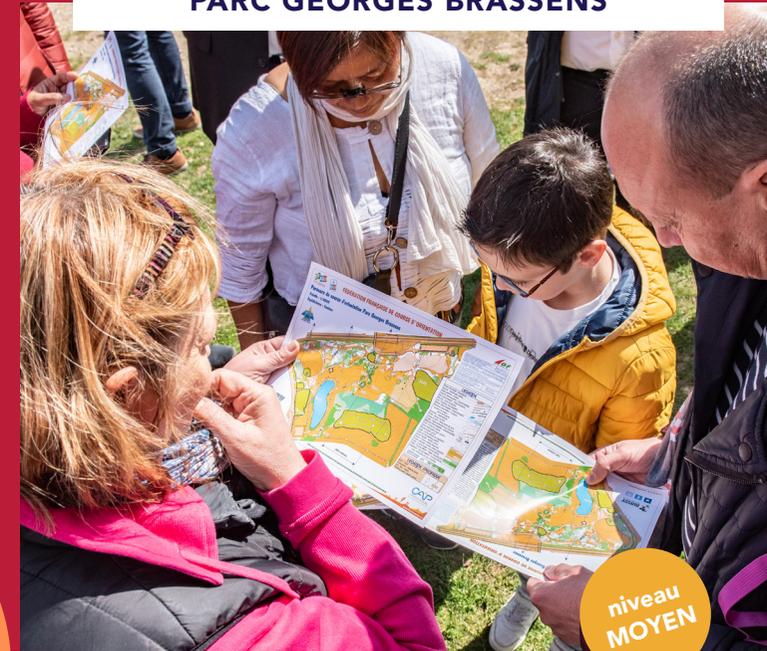
Vous avez aimé ?

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



PARCOURS D'ORIENTATION

PARC GEORGES BRASSENS



niveau
MOYEN

PARCOURS D'ORIENTATION PARC GEORGES BRASSENS

DISTANCE : 2,830km

TEMPS ESTIMÉ : 50min à 1h

niveau
MOYEN



LÉGENDE	
Route (principale ; secondaire)	
Sentier - Sentier peu visible	
Allée piétonne - Pylone	
Clôture (franchissable ; infranchissable)	
Mur (franchissable ; infranchissable)	
Rocher - Zone de pierres	
Lac - Ruisseau franchissable	
Marais (franchissable ; infranchissable)	
Ruisseau intermittent - Fontaine	
Courbes de niveau	
Sens de la pente	
Normale - Intermédiaire	
Butte - Abrupt de terre	
Levée de terre - Petite levée de terre	
Fossé - Objet particulier dû à l'homme	
Bâtiment (franchissable ; infranchissable)	
Pont - Limite de culture	
Arbre isolé (petit, moyen, grand)	
Buisson (petit, grand)	
Haie - Limite précise de végétation	
Zone pavée (parking, piéton)	
Zone interdite - Terrain cultivé	
Prairie - Prairie, 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%

LÉGENDE	
Banc - Table	
Lampadaire - Table de tennis	
Jeu - But - Fleurs	
Résineux (petit, moyen, grand)	

ÉCHELLE 1/4500
1cm sur la carte représente
45m sur le terrain

45m

ÉQUIDISTANCE 5m
la différence d'altitude entre deux
courbes de niveau est de 5m

1 101																		
banc																		
2 98																		
angle végétation																		
3 112	4 108	5 114	6 124	7 122	8 110	9 104	10 94	11 84	12 79	13 77	14 71	15 91						
clôture	limite végétation	table tennis	jonction clôture-ruisseau	angle clôture	jonction sentiers	limite végétation	jonction sentier-limite végétation	résineux	limite végétation	coude sentier	banc	angle végétation						

Merci de respecter les installations du parcours de course d'orientation, ainsi que la faune et la flore.

Carte de course d'orientation N° 2018 D91 N°	Carte CAP N°431
Carte de base : GPS CAP Orientation	Surface : 0,42 km²
Relevés et Dessin : F. Mareignier	
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	
Pour les groupes : la possession de cette carte n'implique pas un droit d'accès permanent. Demande d'autorisation d'accès : service des sports - 01 60 13 75 62 Email : sports-resa-equipement@mairie-massy.fr	
Toute reproduction ou adaptation sous quelque forme et par quelque procédé que ce soit, même partielle, est interdite.	©2017 FFCO - CAP Orientation
Numéro d'urgence : 15 ou 112	