

# 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 de la jonction sentier-allée jusqu'à la borne 7 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 7).

## 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**



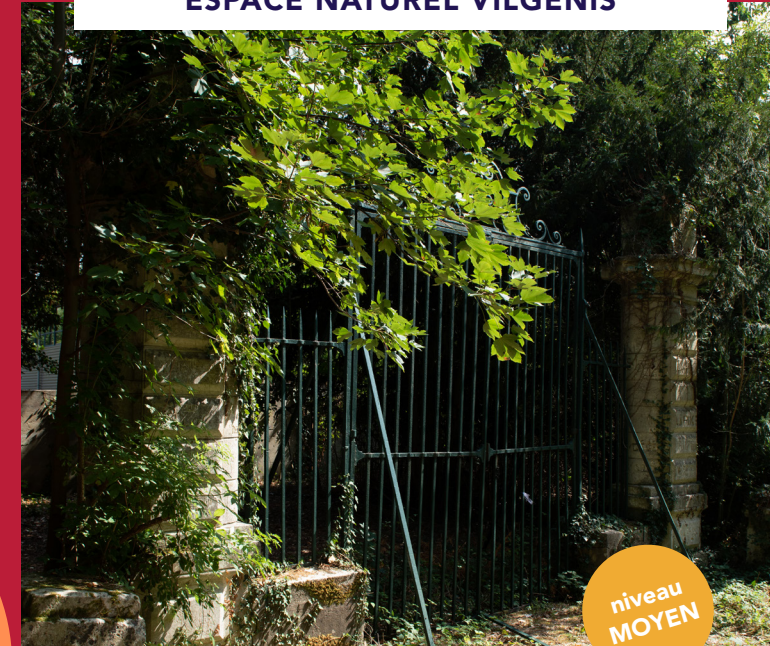
### Vous avez aimé ?

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



# PARCOURS D'ORIENTATION

## ESPACE NATUREL VILGÉNIS



niveau  
MOYEN

# PARCOURS D'ORIENTATION ESPACE NATUREL VILGÉNIS

DISTANCE : 2,250km

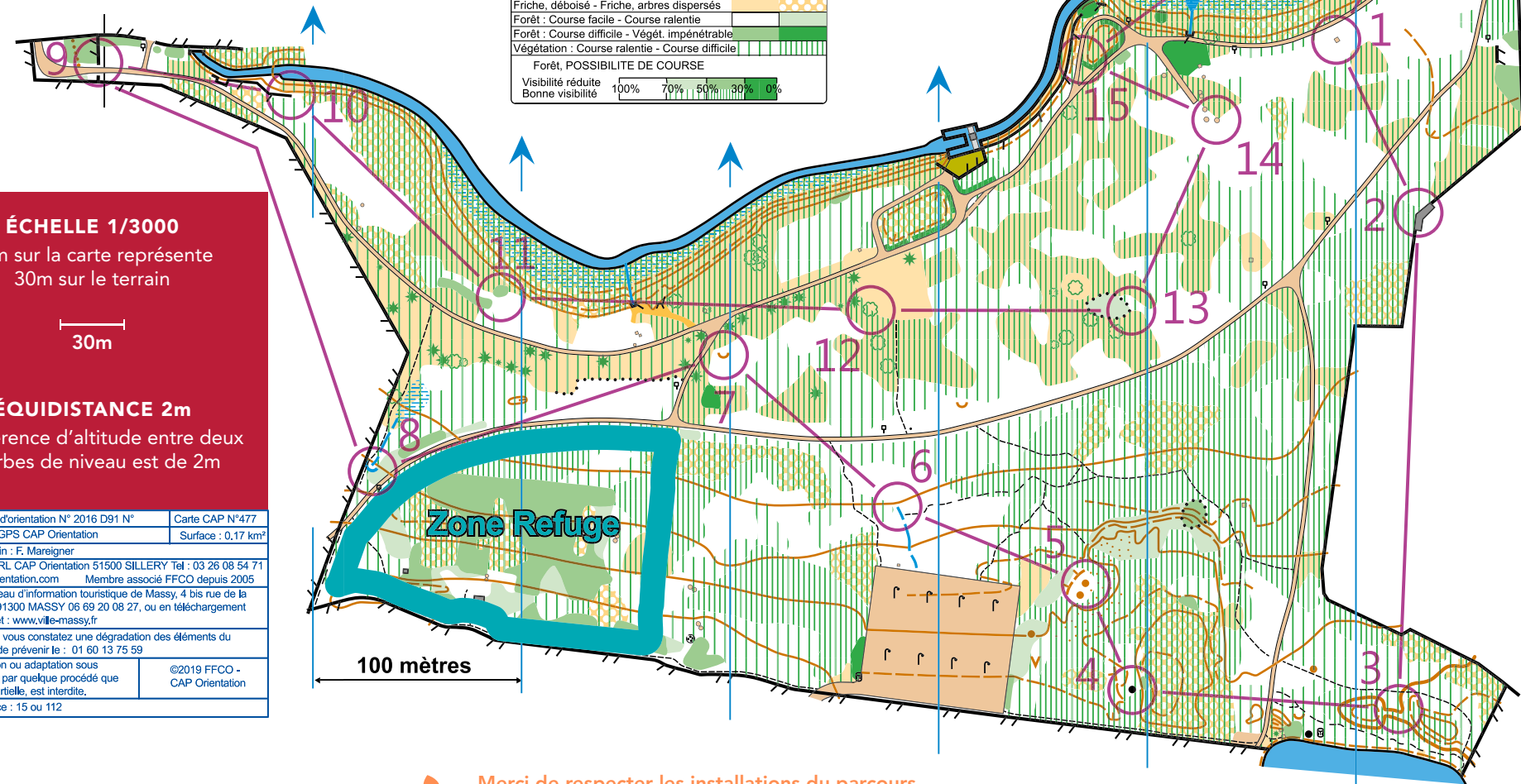
TEMPS ESTIMÉ : 40 À 50min

niveau  
MOYEN



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. impénétrable	
Végétation : Course ralentie - Course difficile	
Forêt, POSSIBILITE DE COURSE	
Visibilité réduite	
Bonne visibilité	

1	44										
regard											
2	55										
angle paroi infranchissable											
3	45										
rentrant											
4	46										
rocher											
5	43										
butte											
6	42										
extrémité ruisseau intermittent											
7	47										
cuvette											
8	50										
source											
9	53										
extrémité clôture franchissable											
10	52	11	40	12	32	13	34	14	38	15	41
extrémité clôture franchissable		bord végétation		feuillu		angle végétation		regard		extrémité haie	



**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 Leclerc 91300 MASSY 06 69 20 08 27, ou en téléchargement sur le site internet : <a href="http://www.ville-massy.fr">www.ville-massy.fr</a>	
<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	



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.