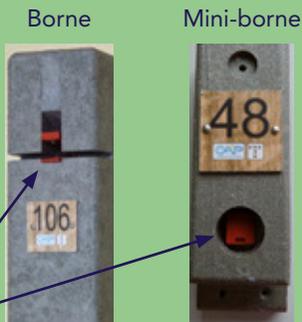


3 ÉTAPES POUR RÉUSSIR VOTRE PARCOURS D'ORIENTATION

1 Qu'est-ce que la course d'orientation ?

Une discipline sportive qui se pratique avec une carte très précise. L'objectif est de réaliser un circuit en passant par des points de passage obligatoires (borne de poinçonnage) par l'itinéraire de votre choix.



Pince pour poinçonner

2 Comment choisir votre itinéraire ?

Pour choisir un itinéraire simple et facile, vous devez suivre le plus possible les lignes directrices (les éléments du terrain qui se voient et qui se suivent facilement comme les routes, les allées pavées, les clôtures, les ruisseaux...).

Orientez votre carte ! Faites correspondre les éléments de la carte aux éléments du terrain qui se trouvent autour de vous ou le nord de la carte au nord magnétique si vous avez une boussole.

Soyez curieux ! Regardez la légende (un rond vert sur la carte est un arbre isolé sur le terrain).

Anticipez ! La carte étant la description fidèle des éléments que vous rencontrez sur le terrain, bien la lire, c'est déjà connaître un peu le terrain.

Une fois à la borne, vous devez poinçonner votre carton de contrôle qui validera votre passage.

Première borne à trouver → 1 83 2 90 ← Numéro de la borne



Lieu où se situe la borne par rapport à l'élément principal

3 Illustrations



= point de départ et d'arrivée



= 1^{ère} borne de poinçonnage à trouver



= itinéraire pour aller du départ à la 1^{ère} borne

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

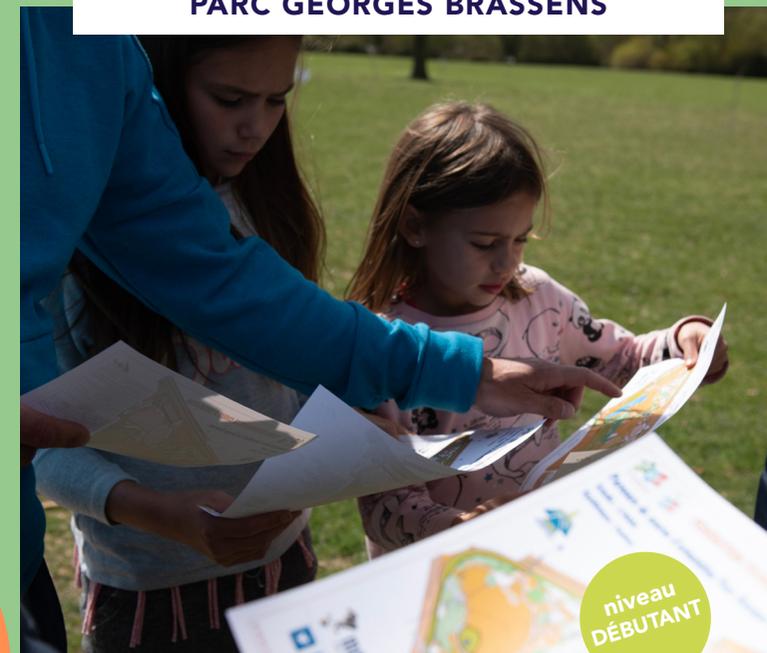
Vous avez aimé ?

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



PARCOURS D'ORIENTATION

PARC GEORGES BRASSENS



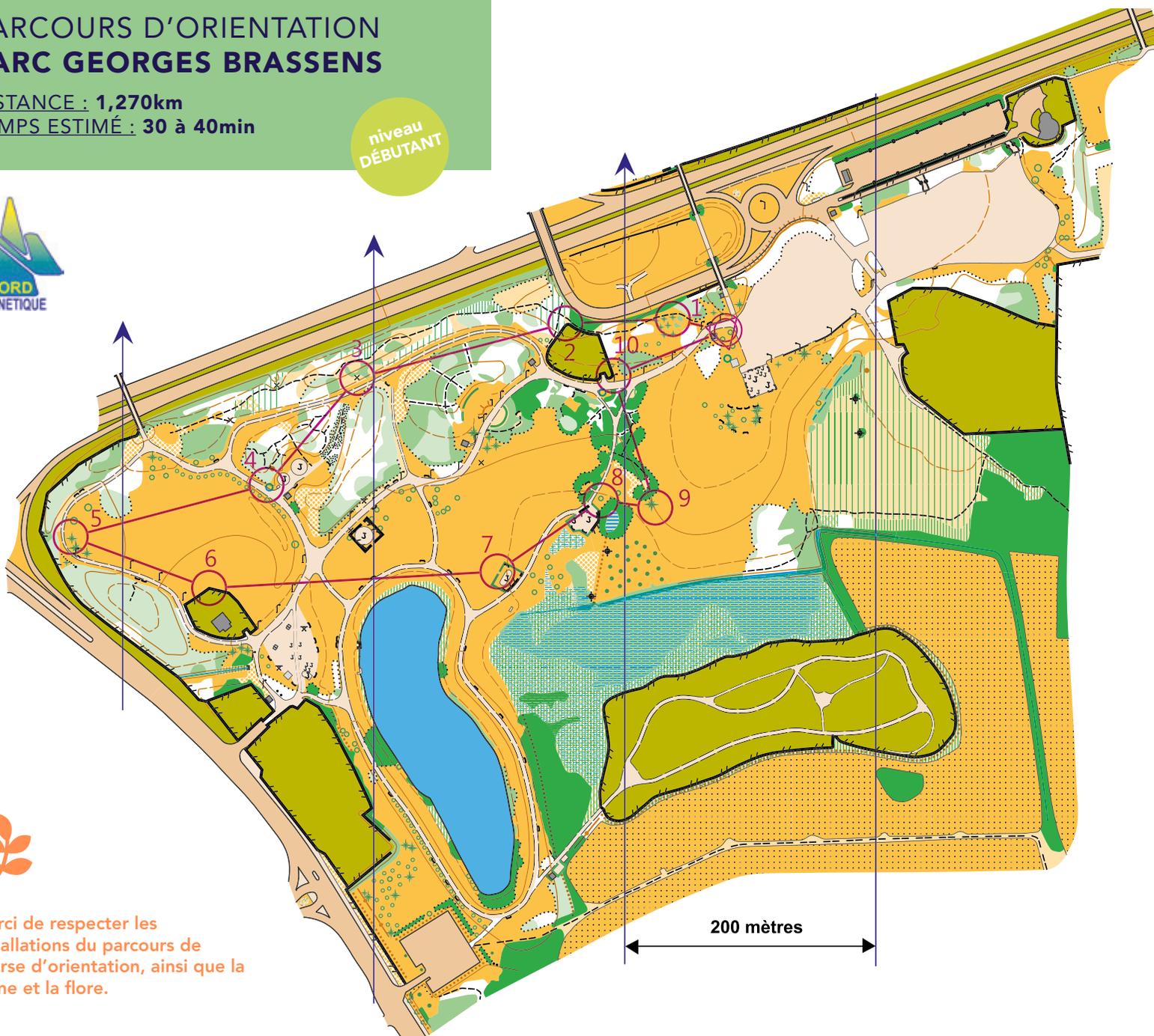
niveau DÉBUTANT

PARCOURS D'ORIENTATION PARC GEORGES BRASSENS

DISTANCE : 1,270km

TEMPS ESTIMÉ : 30 à 40min

niveau
DÉBUTANT



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

200 mètres

1	83	2	90	3	103	4	115	5	130	6	119	7	96	8	89	9	84	10	85
résineux le + au nord est		angle clôture		objet particulier dû à l'homme		angle végétation		résineux le + au nord		angle clôture		haie		arbre isolé		résineux		angle clôture	

LÉGENDE

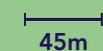
Route (principale ; secondaire)	
Sentier - Sentier peu visible	
Allée piétonne - Pylone	
Clôture (franchissable ; infranchissable)	
Mur (franchissable ; infranchissable)	
Rocher - Zone de pierres	
Lac - Ruisseau franchissable	
Marais (franchissable ; infranchissable)	
Ruisseau intermittent - Fontaine	
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



ÉQUIDISTANCE 5m

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

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. 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	
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	