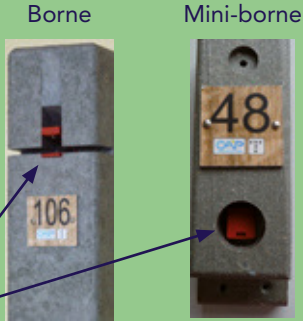


# 3 ÉTAPES POUR RÉUSSIR VOTRE PARCOURS D'ORIENTATION

## 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.

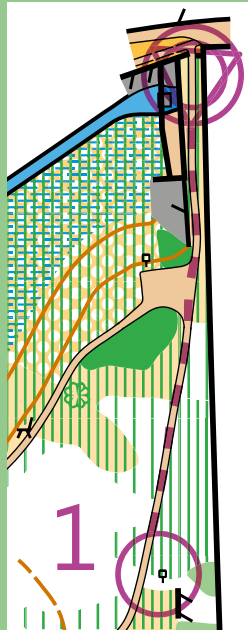
Une fois à la borne, vous devez poinçonner votre carton de contrôle qui validera votre passage.


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<sup>ère</sup> borne de poinçonnage à trouver

 = itinéraire pour aller du départ à la 1<sup>ère</sup> 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**

  
www.cap-orientation.com

  
www.cap-orientation.com

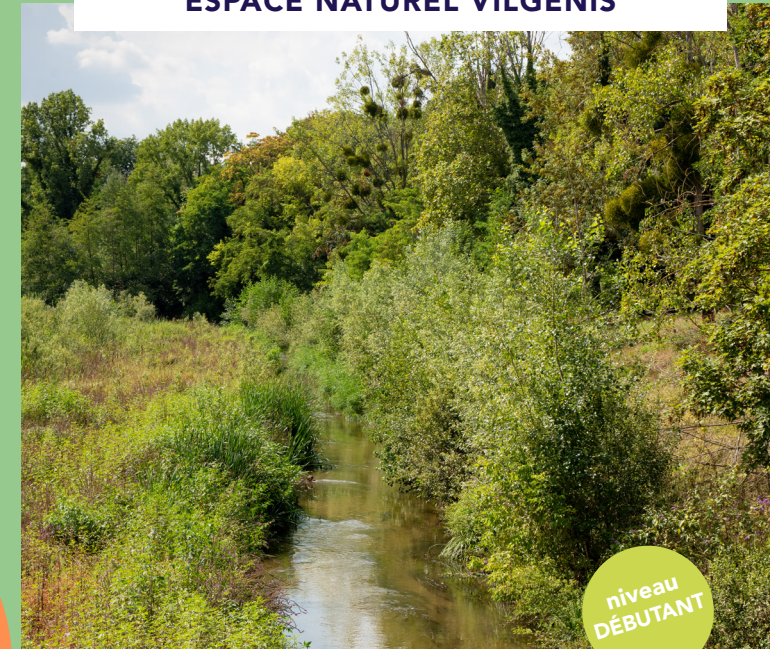
  
SIAVB

 **MASSY**  
Ma Ville Avance

niveau DÉBUTANT

ESPACE NATUREL VILGÉNIS

# PARCOURS D'ORIENTATION



# PARCOURS D'ORIENTATION ESPACE NATUREL VILGÉNIS

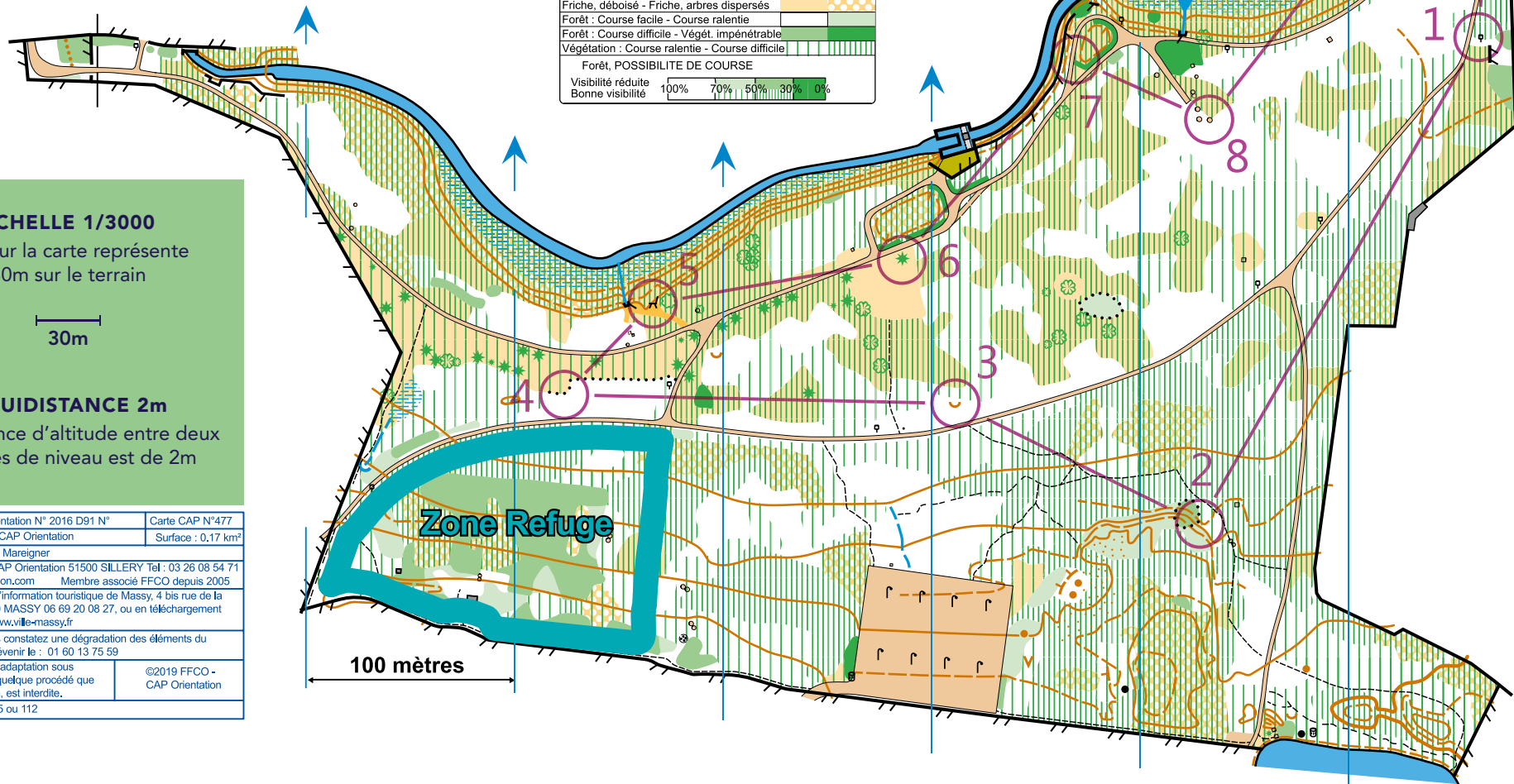
DISTANCE : 1,330km

TEMPS ESTIMÉ : 30 à 40min

niveau  
DÉBUTANT



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	



**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.vile-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	35	2	36	3	49	4	33	5	54	6	37	7	41	8	38
panneau		angle végétation		cuvette		angle végétation		banc		résineux		extrémité haie		regard	



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.