

## 3 étapes pour réussir votre parcours d'orientation

### 1 Orienter votre carte avec une boussole ?

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 boussole

Flèche du Nord de la carte

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

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 sommaire 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

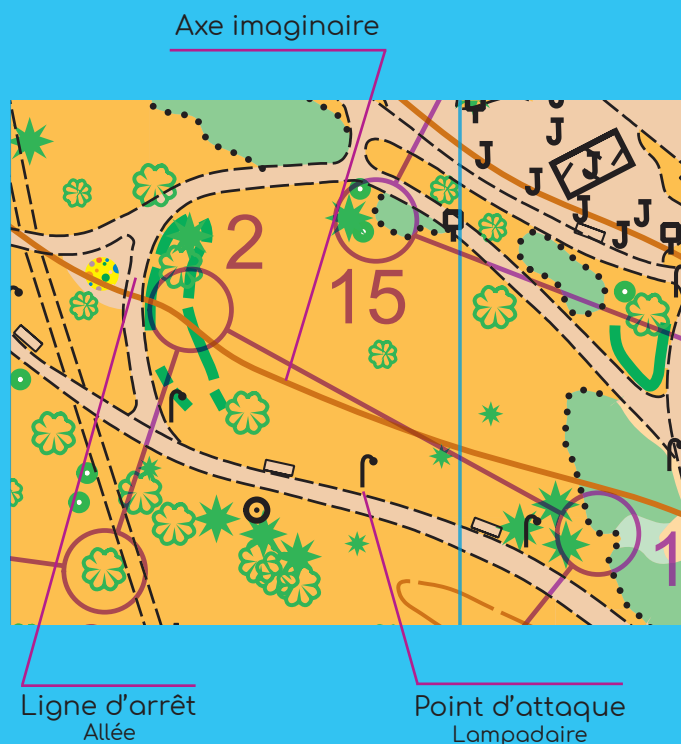
**Point d'attaque** : élément ponctuel qui se situe à proximité et facilement visible d'une ligne directrice. Il doit être le plus proche possible du poste recherché pour permettre un départ de la ligne directrice vers ce poste.

**Visée sommaire** : permet d'aller en ligne droite sans utiliser de ligne directrice. Il faut orienter sa carte et suivre un axe imaginaire qui part du point où l'on est et va au point que l'on recherche.

**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.

### 3 Illustrations

Itinéraire de la borne 1 à la borne 2.



Du point d'attaque, orientez votre carte et suivez un axe imaginaire qui part du point où vous êtes et va au point que vous recherchez. Si vous dépassez la borne 2, vous vous retrouverez sur une allée (ligne d'arrêt). Resituez-vous et recommencez l'opération.

**1 2 3 A vous de jouer !!!**

**Où se procurer les parcours ?**

[www.verdun.fr/sport/course-dorientation](http://www.verdun.fr/sport/course-dorientation)

# PRATIC'



## Défiez-vous !

Facile



## Parcours d'Orientation Parc Japiot

  
Grand Verdun  
Communauté d'Agglomération

  
m leuse  
VERDUN  
www.everdunco.fr

  
CAP  
ORIENTATION  
www.cap-orientation.com

Parcours : niveau facile  
 Distance : 1,060 km  
 Temps estimé : 20 à 30 min

Echelle 1/1500  
 1 cm sur la carte représente  
 15 m sur le terrain  
 Equidistance 2 m  
 la différence d'altitude entre deux  
 courbes de niveau est de 2 m

LEGENDE		SPECIFIQUE
Route principale - Allée piétonne		
Sentier - Mur de soutient		
Clôture (franchissable ; infranchissable)		
Paroi (franchissable ; infranchissable)		
Affleurement rocheux - Rocher		
Etang/Fleuve - Ruisseau franchissable		
Source captée		
Courbes de niveau		
Normale - Intermédiaire		
Bâtiment (franchissable ; infranchissable)		
Objet particulier dû à l'homme - Borne		
Pont - Escalier		
Borne électrique - Table - Poubelle		
Lampadaire - Panneau - Jeu		
Table de tennis - Banc		
Statue - Fleurs		
Feuille - Résineux		
Buisson - Limite précise de végétation		
Particularité de végétation - Haie		
Zone pavée - 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	100%	70%
Bonne visibilité	50%	30%
	0%	

1	40
angle végétation	
2	35
coude haie	
3	42
feuillu	
4	59
arbre remarquable	
5	54
arbre remarquable	
6	44
résineux	
7	61
résineux	
8	58
angle clôture	
9	51
angle clôture	
10	64
banc	
11	63
panneau	
12	50
banc	
13	53
feuillu	
14	52
angle végétation -clôture	
15	37
angle végétation	
16	46
extrémité clôture	
17	60
angle clôture	
18	56
Banc	



Carte de course d'orientation	Carte CAP N°618
Carte de base : GPS CAP Orientation	Surface : 0,05 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	
La possession de cette carte n'implique pas un droit d'accès permanent.	
Toute reproduction ou adaptation sous quelque forme et par quelque procédé que ce soit, même partielle, est interdite.	
©2023 FFCO - CAP Orientation	
Numéro d'urgence : 15 ou 112	

