

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.

Borne 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 chemins, les sentiers, les fossés ...).

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.

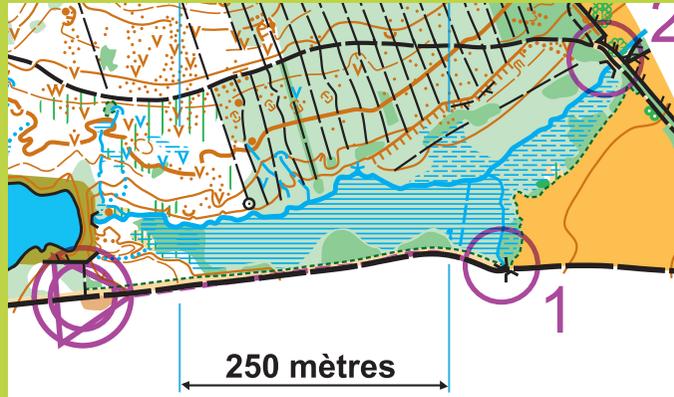
Soyez curieux ! Regardez la légende (un rond marron sur la carte est une butte sur le terrain). Anticipez ! La carte étant la description fidèle des éléments que vous rencontrez sur le terrain, bien la lire, c'est déjà connaître un peu le terrain.



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

3 Illustrations

= point de départ et d'arrivée



= 1ère borne de poinçonnage à trouver

= itinéraire pour aller du départ à la 1ère borne



1 2 3 A vous de jouer !!!

Où se procurer les parcours ?

A l'Office de Tourisme du Pays d'Argonne
6 Place de la République
55120 Clermont-en-Argonne

Ou sur www.tourisme-argonne-meuse.fr

PRATIC'

Défiiez-vous !

Débutant



Parcours d'Orientation

Varennnes-en-Argonne

Les Sept Fontaines



Parcours : niveau débutant

Distance : 2,510 km

Temps estimé : 50 min à 1h

Echelle 1/7000

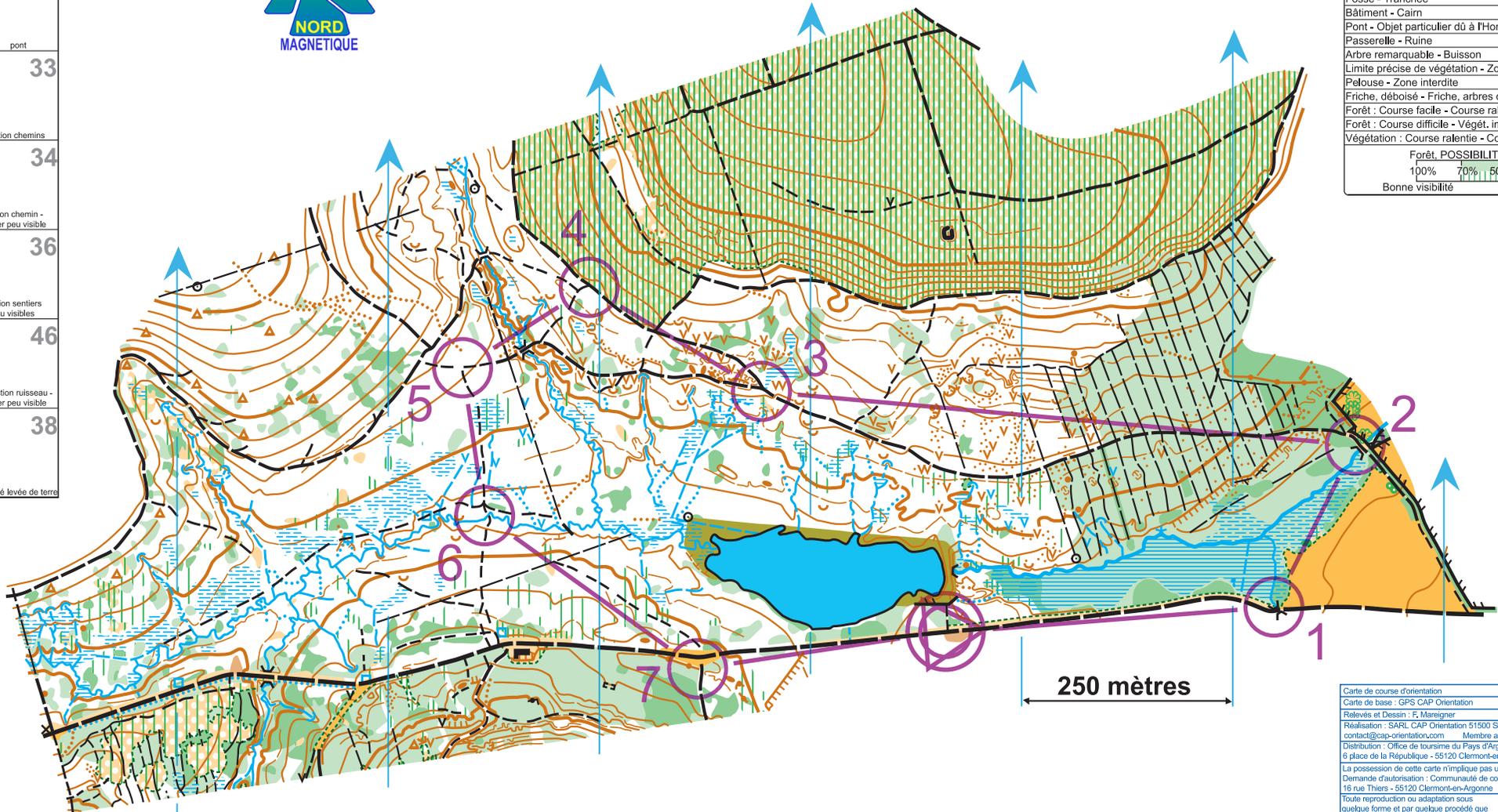
1 cm sur la carte représente
70 m sur le terrain

Equidistance 5 m

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



1	31
pont	
2	32
pont	
3	33
jonction chemins	
4	34
jonction chemin - sentier peu visible	
5	36
jonction sentiers peu visibles	
6	46
intersection ruisseau - sentier peu visible	
7	38
extrémité levée de terre	



LEGENDE				
Chemin carrossable - Chemin				
Sentier - Sentier peu visible				
Layon - Layon (course : ralentie ; difficile)				
Clôture infranchissable - Clôture en ruine				
Paroi franchissable - Falaise				
Trou rocheux - Grotte				
Etang - Trou d'eau				
Marais - Marais peu visible				
Ruisseau franchissable (petit, grand)				
Ruisseau intermittent - Source				
Particularité hydrographique - Source captée				
Courbes de niveau				
Sens de la pente				
Maîtresse - Normale - Intermédiaire				
Butte - Butte allongée				
Terrain accidenté - Particularité de relief				
Abrupt de terre - Petit abrupt de terre				
Levée de terre - Petite levée de terre				
Trou - Cuvette				
Fossé - Tranchée				
Bâtiment - Calm				
Pont - Objet particulier dû à l'Homme				
Passerelle - Ruine				
Arbre remarquable - Buisson				
Limite précise de végétation - Zone pavée				
Pelouse - Zone interdite				
Friche, déboisé - Friche, arbres dispersés				
Forêt : Course facile - Course ralentie				
Forêt : Course difficile - Végét. impénétrable				
Végétation : Course ralentie - Course difficile				
Forêt, POSSIBILITE DE COURSE				
100%	70%	50%	30%	0%
Bonne visibilité		Visibilité réduite		

Carte de course d'orientation	Carte CAP N°650
Carte de base : GPS CAP Orientation	Surface : 1,53 km²
Rélevés et Dessin : F. Mareigner	
Réalisation : SARL CAP Orientation 51500 SILLERY Tel : 03 26 08 54 71	
contact@cap-orientation.com	Membre associé FFCCO depuis 2005
Distribution : Office de tourisme du Pays d'Argonne	
8 place de la République - 55120 Clermont-en-Argonne	
La possession de cette carte n'implique pas un droit d'accès permanent.	
Demande d'autorisation : Communauté de communes Argonne-Meuse	
16 rue Thiers - 55120 Clermont-en-Argonne	
Toute reproduction ou adaptation sous quelque forme et par quelque procédé que ce soit, même partielle, est interdite.	
©2024 FFCCO - CAP Orientation	
Numéro d'urgence : 15 ou 112	