

Parcours : niveau débutant

Distance : 1,180 km

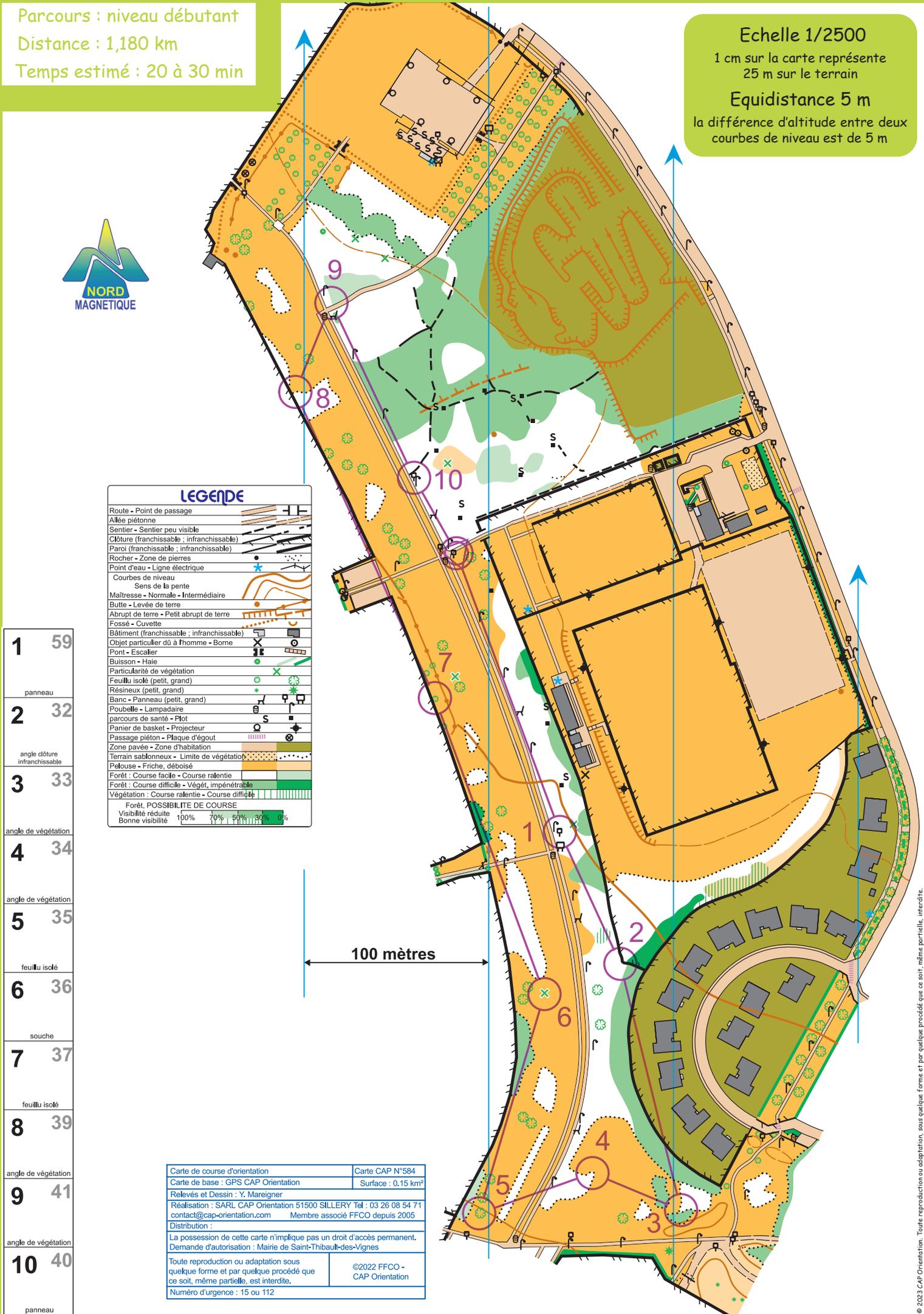
Temps estimé : 20 à 30 min

Echelle 1/2500

1 cm sur la carte représente
25 m sur le terrain

Equidistance 5 m

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



LEGENDE

Route - Point de passage	
Allée piétonne	
Sentier - Sentier peu visible	
Clôture (franchissable ; infranchissable)	
Paroi (franchissable ; infranchissable)	
Rocher - Zone de pierres	
Point d'eau - Ligne électrique	
Courbes de niveau	
Sens de la pente	
Maîtresse - Normale - Intermédiaire	
Butte - Levée de terre	
Abrupt de terre - Petit abrupt de terre	
Fossé - Cuvette	
Bâtiment (franchissable ; infranchissable)	
Objet particulier dû à l'homme - Borne	
Pont - Escalier	
Buisson - Haie	
Particularité de végétation	
Feuille isolé (petit, grand)	
Résineux (petit, grand)	
Banc - Panneau (petit, grand)	
Poubelle - Lampadaire	
parcours de santé - Flot	
Panier de basket - Projecteur	
Passage piéton - Plaque d'égout	
Zone pavée - Zone d'habitation	
Terrain sablonneux - Limite de végétation	
Pelouse - Friche, déboisé	
Forêt : Course facile - Course ralentie	
Forêt : Course difficile - Végét. impénétrable	
Végétation : Course ralentie - Course difficile	
Forêt POSSIBILITE DE COURSE	
Visibilité réduite	
Bonne visibilité	

1	59
panneau	
2	32
angle clôture infranchissable	
3	33
angle de végétation	
4	34
angle de végétation	
5	35
feuille isolé	
6	36
souche	
7	37
feuille isolé	
8	39
angle de végétation	
9	41
angle de végétation	
10	40
panneau	

100 mètres

Carte de course d'orientation	Carte CAP N°584
Carte de base : GPS CAP Orientation	Surface : 0,15 km ²
Relevés et Dessin : Y. Mareigner	
Réalisation : SARL CAP Orientation 51500 SILLERY Tel : 03 26 08 54 71	
contact@cap-orientation.com Membre associé FFCO depuis 2005	
Distribution :	
La possession de cette carte n'implique pas un droit d'accès permanent.	
Demande d'autorisation : Mairie de Saint-Thibault-des-Vignes	
Toute reproduction ou adaptation sous quelque forme et par quelque procédé que ce soit, même partielle, est interdite.	
©2022 FFCO - CAP Orientation	
Numéro d'urgence : 15 ou 112	

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.

Mini-borne Pince pour poinçonner

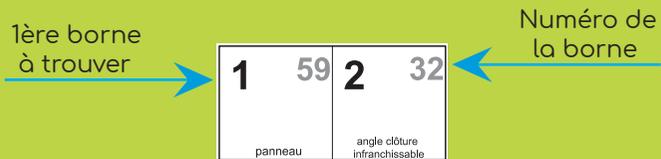
2 Comment choisir votre itinéraire ?

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 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.



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

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 ?

Téléchargeables sur : www.sainthibaultdesvignes.fr
 (onglet sports)

PRATIC'

Défiiez-vous !

Débutant



Parcours d'Orientation
 Promenade du Château

