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.

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

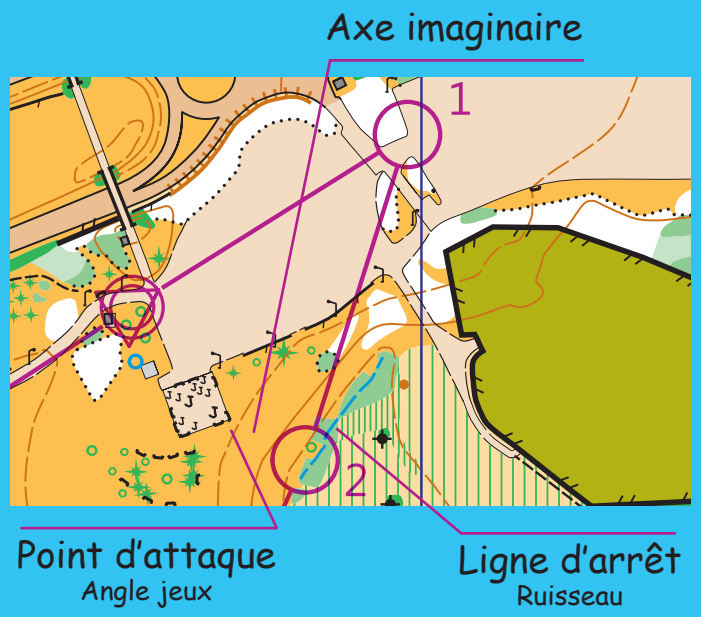
Point d'attaque : élément ponctuel qui se situe à proximité et facilement visible d'une ligne directrice. Il doit être le plus proche possible du poste recherché pour permettre un départ de la ligne directrice vers ce poste.

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 face à un ruisseau (ligne d'arrêt). Resituez-vous et recommencer l'opération.

1 2 3 *A 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
ou
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

Facile

CAP ORIENTATION
www.cap-orientation.com

MASSY
Ma Ville Avance

Parcours : niveau facile

Distance : 1,560 km

Temps estimé : 30 à 40 min

Echelle 1/4500

1 cm sur la carte représente
45 m sur le terrain

Equidistance 5 m

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

LEGENDE

- 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 / Bonne visibilité: 100% 70% 50% 30% 0%

LEGENDE SPECIFIQUE

- Banc - Table
- Lampadaire - Table de tennis
- Jeu - But - Fleurs
- Résineux (petit, moyen, grand)

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 Leclerc 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	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
73	76	79	86	101	127	121	110	109	94	87
angle parking	angle végétation	jonction sentier-limite végétation	jonction sentiers	banc	extrémité sentier	résineux	jonction sentiers	angle végétation	jonction sentier-limite végétation	banc

©2018 F.F.C.O. / Direction Territoire n°1 Ticket n° exemplaire du territoire ou du club partenaire horsconcours qui en aura écrit le nom et le type ou qui en aura procédé à une ou des ventes à l'intérieur du périmètre de la carte ou à proximité de celle-ci.