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 — Mini-borne

2 Comment choisir votre itinéraire ?

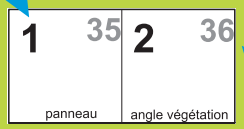
Pour choisir un itinéraire simple et facile, vous devez suivre le plus possible les lignes directrices (les éléments du terrain qui se voient et qui se suivent facilement comme les routes, les allées pavées, les clôtures, les ruisseaux...).

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 point 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.

Première borne à trouver



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

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

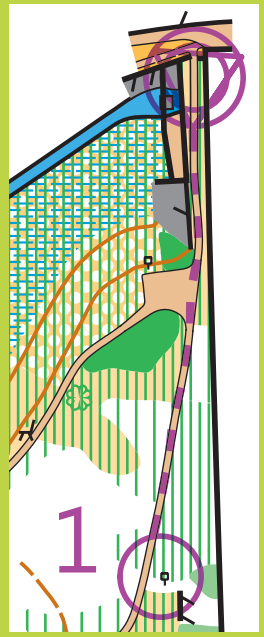
Numéro de la borne

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 ?

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
ESPACE NATUREL VILGENIS

Débutant

CAP ORIENTATION
www.cap-orientation.com

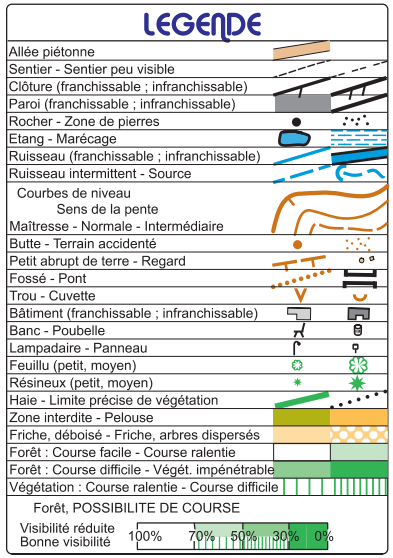
MASSY Ma Ville Avance

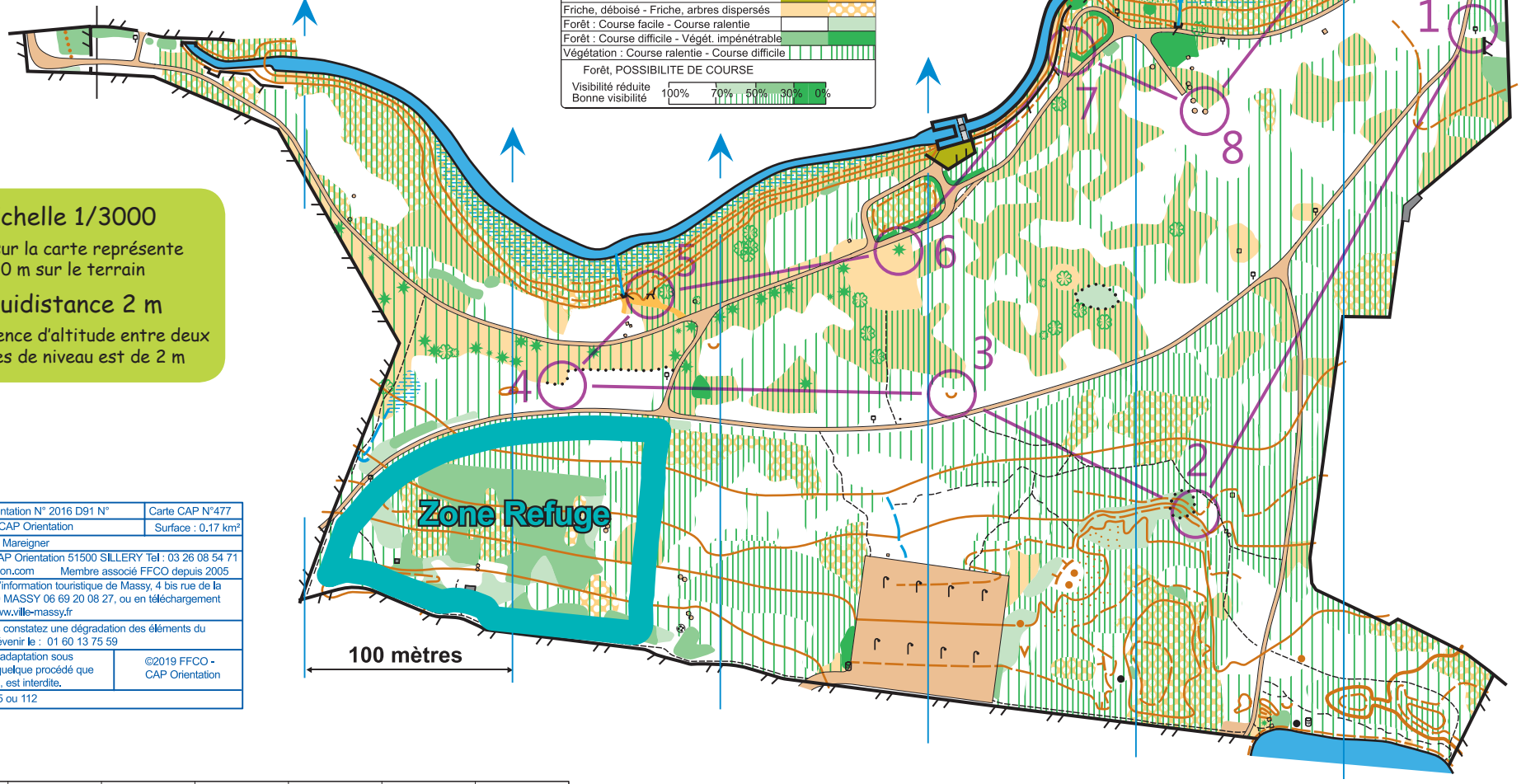
SIAVB

Parcours : niveau débutant

Distance : 1,330 km

Temps estimé : 30 à 40 min





Echelle 1/3000

1 cm sur la carte représente
30 m sur le terrain

Equidistance 2 m

la différence d'altitude entre deux courbes de niveau est de 2 m

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 Leclerc 91300 MASSY 06 69 20 08 27, ou en téléchargement sur le site internet : www.ville-massy.fr	
IMPORTANT : 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	2	3	4	5	6	7	8
35	36	49	33	54	37	41	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.

© 2019 CAP Orientation. Toute reproduction ou adaptation, sous quelque forme et par quelque procédé que ce soit, même partielle, interdite.