



## CENON COURSE D'ORIENTATION

# Espace Sport Orientation

# Parc des Coteaux Palmer





## **L'Espace Sports d'Orientation**

C'est un parcours sportif basé sur l'orientation, adapté aux possibilités locales et qui s'adresse à un large public :

- les jeunes : écoles, collèges, lycées, centres de loisirs,
- les sportifs : randonneurs, orienteurs,
- le grand public : organisé ou non. Ce public peut pratiquer sous forme éducative, ludique ou sportive.

Il est composé d'un réseau de postes (balises) installés en permanence sur des détails caractéristiques du terrain. Ce réseau figure sur une carte disponible auprès du service des sports de la ville de Cenon et sur le site [cenon.fr](http://cenon.fr) rubrique sport

- Un panneau situé au départ des parcours, vous informe et vous donne quelques bases techniques pour pratiquer l'orientation.
- Son accès est réglementé. Il est obligatoire de respecter tous les conseils qui vous sont donnés dans cette brochure.

## **Conseils aux utilisateurs**

En pratiquant les activités d'orientation, vous allez pénétrer dans un espace naturel public aménagé pour votre plaisir. Malgré tout, il est nécessaire de respecter certaines règles de vie et savoir si le site est ouvert ou fermé momentanément à la pratique. Toutes les restrictions d'utilisations vous seront précisées par l'organisme qui vous délivrera la carte.

### **Quelques comportements simples**

Le feu est redoutable. Il suffit d'un rien pour embraser des hectares de forêt. Celui-ci peut rapidement vous piéger. Il est donc formellement interdit de faire du feu. Sachez prévenir rapidement en cas d'incendie.

Respectez les arbres, les arbustes, les fleurs, les champs, les cultures, les prés fauchés en été, les zones de régénération, mais aussi les clôtures, les affûts de chasse, les zones de habitées, les terrains de jeux, ...

Rempportez vos détritrus, restes de pique nique et autres objets.

Ne polluez ni les ruisseaux, ni le lavoir.

Le silence est précieux, ne le troublez pas inutilement.

Respectez la vie des habitants du site (hommes et animaux).

## Comment utiliser l'espace sports d'orientation ?

Il est proposé quatre niveaux de pratique, chacun représenté par une couleur : vert, bleu, rouge et noir.

**VERT** : Circuits pour ceux qui viennent découvrir l'orientation. Ces circuits permettent d'apprendre à lire la carte et faire connaissance avec le milieu. Le pratiquant doit être capable de s'orienter sur les mains courantes (chemins, limite de végétation, fossés, ruisseau,)

**BLEU** : Circuits destinés à un public plus averti aux techniques d'orientation. Les postes sont à découvrir sans trop s'éloigner des chemins. Le pratiquant est capable de s'orienter sur les mains courantes et de sortir parfois de celles-ci pour découvrir le poste.

**ROUGE** : Circuits réservés à ceux qui maîtrisent convenablement la lecture et la manipulation de la carte. Les postes sont parfois difficiles à découvrir. Utilisation possible de la boussole.

**NOIR** : Circuits destinés au public initié et aux orienteurs. Les postes et les itinéraires sont variés et obligent à l'utilisation parfaite de la carte et de la boussole. Les conceptions d'itinéraires permettent de tester les compétences d'orienteur. Le pratiquant doit être capable de traverser la forêt en suivant un azimut, de suivre et d'interpréter parfaitement les courbes de niveau, de franchir des obstacles.

### Situez votre niveau

**Niveau 1** : Vous êtes capables de vous rendre en ville, dans un quartier inconnu, à une adresse donnée, grâce à un plan, sans demander votre chemin : circuit vert. Si vous êtes incapable d'effectuer cette tâche, adressez-vous à un club qui vous initiera à l'activité.

**Niveau 2** : Vous êtes capables de suivre en marchant un itinéraire sur chemins et sentiers avec comme seule indication un tracé sur la carte, 4000m environ en une heure : circuit vert ou circuit bleu

**Niveau 3** : Vous êtes capable de vous construire un itinéraire de le suivre et de quitter les sentiers pour approcher un poste : Circuit bleu. Si vous êtes capable d'effectuer les mêmes tâches en trotinant : Circuit bleu ou circuit rouge.

**Niveau 4** : Vous êtes capable lors d'une course d'orientation de quitter les sentiers pour raccourcir l'itinéraire en vous servant éventuellement d'une boussole : circuit rouge ou noir.

## Les commandements de l'orienteur

- 1- Respectez l'environnement dans lequel vous évoluez.
- 2- Equipez-vous en fonction du site et de la météo. N'oubliez jamais que la course d'orientation est une activité physique et sportive de pleine nature.
- 3-Prenez connaissance de la légende.
- 4- Choisissez un parcours correspondant à votre expérience en course d'orientation et également adapté à vos capacités physiques (Estimez qu'un débutant parcourt 4 km/h) Reportez-vous au paragraphe précédent.
- 5- Commencez par le circuit du parcours vert, si vous n'avez jamais pratiqué cette activité et si vous êtes capable de réaliser le niveau 1.
- 6 - Si vous êtes débutant, construisez-vous un itinéraire essentiellement sur les mains courantes ou lignes remarquables du terrain (chemins, sentiers, lignes électriques, pare feu, lisière de forêt,) qui vous permettront de vous situer de façon permanente et de bien orienter votre carte à chaque changement de direction.
- 7 - Prévoyez un temps précis de pratique que vous respecterez même si vous n'avez pas réalisé entièrement le circuit choisi. En tout état de cause ne partez jamais en fin d'après-midi.
- 8 - Si vous vous égarez, marchez jusqu'à retrouver un chemin. Trouver ensuite son orientation (NORD SUD ou EST OUEST) et suivez-le dans le sens qui vous ramène sur l'axe principal. Si vous passez à proximité d'un poste celui-ci vous permettra de vous situer rapidement sur la carte.
- 9 – Symboles à retenir



Ce signe de couleur noire, indique sur la carte une clôture infranchissable. Cette clôture ne doit à aucun cas, être franchie.



Ce signe de couleur rouge, indique sur la carte une zone interdite. Vous ne devez en aucun cas y pénétrer.

## Comment pratiquer ?

Sur la carte figurent des ronds numérotés matérialisant l'emplacement des postes (balises). Le centre du rond donne le site exact où se trouve la balise et correspond à la définition que vous trouverez à l'intérieur de ce dépliant. Le départ est matérialisé sur la carte par un triangle rouge. Les balises disposées sur l'espace sportif sont des piquets de bois marqués du numéro code correspondant aux définitions.

## Les parcours d'orientation

La distance est calculée par la droite ligne de poste à poste. Ajouter 10 à 20 % à cette distance pour obtenir la longueur réelle.

### **Promenade, orientation facile :**

#### **Promenade 1**

Distance : 1350 m 15 postes

32 83 97 86 38 41 84 94 91 80 44 6 50 77 99

#### **Promenade 2**

Distance : 1390 m 14 postes

90 47 75 49 58 57 56 66 88 52 51 46 43 31

#### **Parcours VERT 1**

Distance : 1360 m 12 postes

33 90 47 75 49 79 56 54 88 65 77 99

#### **Parcours VERT 2**

Distance : 1380 m 11 postes

83 97 86 42 94 46 50 43 31 67 96

#### **Parcours BLEU 1**

Distance : 1850 m 13 postes

43 47 76 58 59 74 82 53 52 65 80 84 67

#### **Parcours BLEU 2**

Distance : 2000 m 15 postes

32 34 35 38 40 91 50 92 68 53 55 56 66 49 90

#### **Parcours ROUGE 1**

Distance : 2650 m 16 postes

75 51 88 57 60 98 69 54 79 44 80 87 89 85 78 31

#### **Parcours ROUGE 2**

Distance : 2910 m 17 postes

100 36 37 40 72 45 48 73 95 93 63 64 81 92 43 91 67

#### **Parcours NOIR**

Distance : 3530 m 23 postes

34 36 39 72 71 58 70 61 62 63 69 64 95 60 93 98 81 55 68 80 77 49 48

## Définitions des postes

Numéros Balises		Numéros Balises	
31	Extrémité Nord haie	66	Objet particulier eau
32	Objet particulier	67	Coude Clôture
33	Angle Nord-Ouest Clôture	68	Jonction sentiers
34	Terrasse	69	Coude talus
35	Coude limite végétation	70	Entre sentier et fossé
36	Clairière	71	Entre jonction sentiers
37	Extrémité sentier	72	Talus au-dessus
38	Limite végétation	73	Angle Nord-Ouest Clôture
39	Rentrant partie basse	74	Croisement sentiers
40	Objet particulier	75	Borne
41	Rocher	76	Fourré coté Est
42	Arbre particulier côté Ouest	77	Construction angle Nord-Ouest
43	Objet particulier	78	Fourré coté Est
44	Souchez Nord-Ouest	79	Angle Est clôture
45	Clairière	80	Entre jonction sentier
46	Jonction Talus	81	Angle Sud-ouest mur
47	Angle Nord-Ouest Clôture	82	Coude talus
48	Entre arbre et objet particulier	83	Angle ouest clôture
49	Extrémité Est Clôture	84	Coude clôture
50	Limite végétation	85	Souche
51	Petite dépression	86	Angle Nord-Ouest Talus
52	Rentrant	87	Extrémité limite végétation
53	Petite Falaise	88	Extrémité sentier
54	Coude limite végétation	89	Souche
55	Extrémité Sud Est Fourré	90	Angle sud est clôture
56	Coté Est Arbre particulier	91	Extrémité Nord Est fourré
57	Entre arbres particuliers	92	Croisement sentiers
58	Fourré coté Sud-Ouest	93	Croisement sentiers
59	Angle Nord Est Clôture	94	Objet particulier
60	Pied Talus	95	Talus au-dessus
61	Réservoir d'eau	96	Passage coté Est
62	Arbre particulier	97	Clôture coté ouest
63	Coline côté Nord Est	98	Jonction sentiers
64	Petite dépression	99	Construction côté Ouest
65	A côté jonction chemins	100	Angle Nord Est clôture

# Carte Tous Postes



# Parcours Promenade 1



# Parcours Promenade 2



# Parcours vert 1



# Parcours vert 2



# Parcours bleu1



# Parcours bleu 2



# Parcours rouge 1



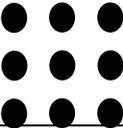
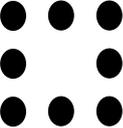
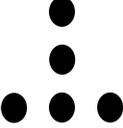
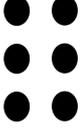
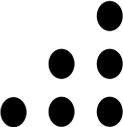
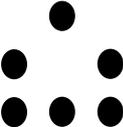
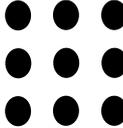
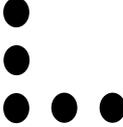
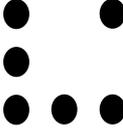
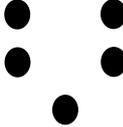
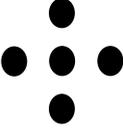
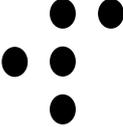
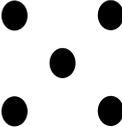
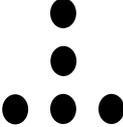
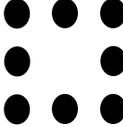
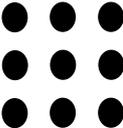
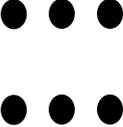
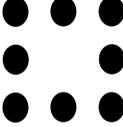
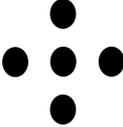
# Parcours rouge 2

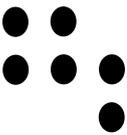
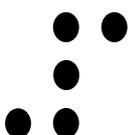
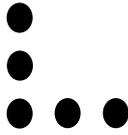
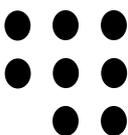
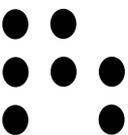
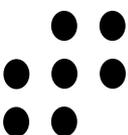
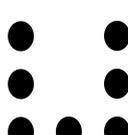
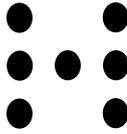
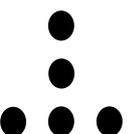
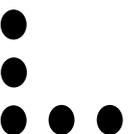
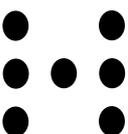
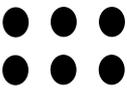
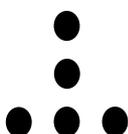
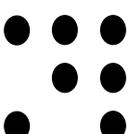
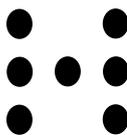
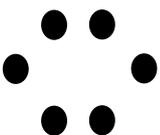
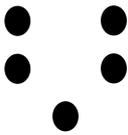
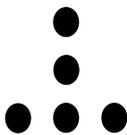
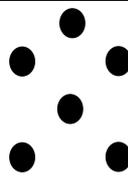
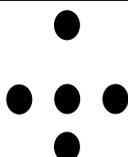
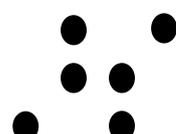
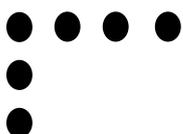
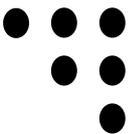
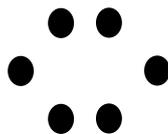
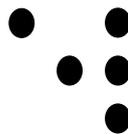
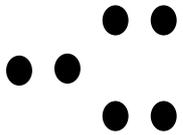
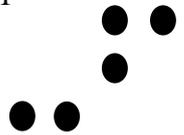
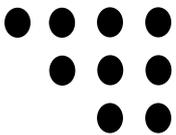
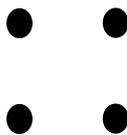
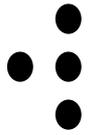
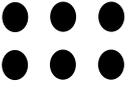
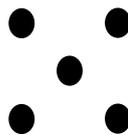


# Parcours noir



## Solutions poinçons

31 	32 	33 	34 
35 	36 	37 	38 
39 	40 	41 	42 
43 	44 	45 	46 
47 	48 	49 	50 

51 	52 	53 	54 
55 	56 	57 	58 
59 	60 	61 	62 
63 	64 	65 	66 
67 	68 	69 	70 
71 	72 	73 	74 
75 	76 	77 	78 
79 	80 	81 	82 
83 	84 	85 	86 

87 ● ● ● ● ● ● ● ● ●	88 ●      ● ● ● ●      ●	89 ● ● ● ● ● ● ●	90 ●      ● ●
91 ● ● ● ● ●	92 ● ● ● ● ● ● ●	93 ● ● ● ● ● ●	94 ● ● ● ● ● ● ● ● ●
95 ● ● ●	96 ● ● ●	97 ● ● ● ● ● ● ●	98 ● ● ● ● ●
99 ● ● ● ● ● ●	100 ● ● ● ● ● ● ● ●		



Ligue Nouvelle-Aquitaine  
de Course d'Orientation

Pour participer à des compétitions de Course d'Orientation et pratiquer en clubs, retrouvez toutes les informations sur le site de la Ligue Nouvelle Aquitaine de Course d'Orientation :

<http://liguenouvelleaquitaine-co.fr/>  
<https://www.facebook.com/LigueAquitaineCO/>