CENON COURSE D'ORIENTATION

Espace Sport Orientation

Parc des Coteaux Palmer

course-orientation@uscenon.fr

L'Espace Sport 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 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, …
Remportez vos détritus, 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

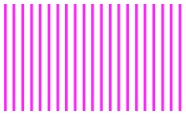
Niveau 1 : Vous êtes capables de vous rendre en ville, dans un quartier inconnu, à une adresse donnée, grâce à un plan, sans demander votre chemin : circuit vert. Si vous êtes incapable d'effectuer cette tâche, adressez-vous à un club qui vous initiera à l'activité.
Niveau 2 : Vous êtes capables de suivre 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 taches en trottinant : 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.

course-orientation@uscenon.fr

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 parcours 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 marquées du numéro code correspondant aux définitions.

course-orientation@uscenon.fr

course-orientation@uscenon.fr

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 : 1600 m 16 postes
32 83 97 86 38 41 84 94 91 80 44 65 50 77 96

Promenade 2
Distance : 1360 m 14 postes
90 47 75 49 58 57 56 66 88 52 51 46 43 31

Parcours VERT 1
Distance : 1700 m 12 postes
33 90 47 75 49 79 56 59 88 65 77 99

Parcours VERT 2
Distance : 1510 m 11 postes
83 97 86 42 94 46 50 43 31 67 96

Parcours BLEU 1
Distance : 1810 m 13 postes
43 47 76 58 54 74 82 53 52 65 80 84 67

Parcours BLEU 2
Distance : 2190 m 15 postes
32 34 36 38 40 91 50 92 68 53 56 58 66 49 90

Parcours ROUGE 1
Distance : 2620 m 16 postes
75 51 88 57 60 98 69 59 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 : 3240 m 23 postes
34 36 39 72 71 58 70 61 62 63 69 64 95 93 98 81 68 80 77 49 48

course-orientation@uscenon.fr

Carte Tous Postes

course-orientation@uscenon.fr

Parcours Promenade 1

course-orientation@uscenon.fr

Parcours Promenade 2

course-orientation@uscenon.fr

Parcours vert 1

course-orientation@uscenon.fr

Parcours vert 2

course-orientation@uscenon.fr

Parcours bleu1

course-orientation@uscenon.fr

Parcours bleu 2

course-orientation@uscenon.fr

Parcours rouge 1

course-orientation@uscenon.fr

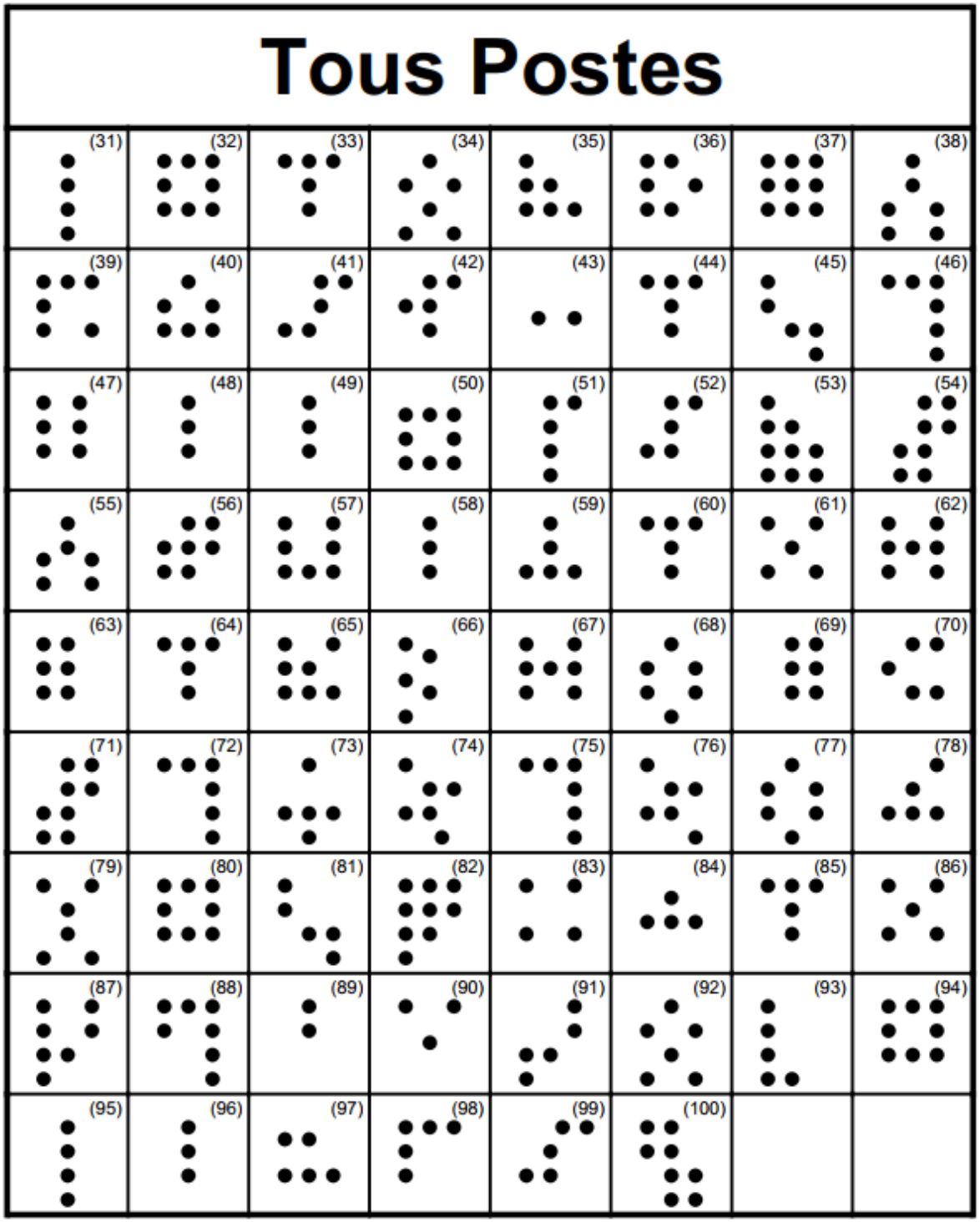
Parcours rouge 2

course-orientation@uscenon.fr

Parcours noir

course-orientation@uscenon.fr

Solutions poinçons



course-orientation@uscenon.fr

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/LigueNouvelleAquitaineCO