



Ville de Saint-Médard-en-Jalles



COURSE D'ORIENTATION Espace sport orientation

Château de Belfort



L'Espace sports d'orientation

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

- les jeunes : écoles, collèges, lycées, centres de loisirs
- les sportifs : coureurs, randonneurs, orienteurs
- le grand public : pratique libre ou organisée, de façon sportive, éducative ou ludique, à la découverte du patrimoine naturel et culturel d'un territoire, pour tous les âges en fonction de la condition physique de chacun.



Cet espace sportif est composé d'un réseau de postes (mini-balises en bois) 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 Saint Médard en Jalles et sur le site de la mairie :

www.saint-medard-en-jalles.fr

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

Conseils

Vous entrez dans un **espace naturel public** aménagé pour votre plaisir. Merci de respecter certaines règles. Toutes les restrictions d'utilisation vous seront précisées par l'organisme qui vous délivrera la carte.

Il est formellement interdit de faire du feu. Le feu est redoutable. Il suffit d'un rien pour embraser des hectares de forêt. Soyez vigilant et sachez prévenir rapidement en cas d'incendie.

Respectez les arbres, les fleurs, les champs, les cultures, les zones de régénération, mais aussi les clôtures, les terrains de jeux...

Rempportez **vos débris**, et autres objets. **Ne** polluez **ni** les ruisseaux ni tous autres points d'eau.

Le silence est précieux, ne le troublez pas inutilement.

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

Les 10 commandements de l'orienteur

1 Respectez l'environnement dans lequel vous évoluez.

2 Choisissez un parcours correspondant à votre expérience en course d'orientation et également adapté à vos capacités physiques (un débutant parcours 4 km/h)

3 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.

4 Imprimer votre carte en couleur.

5 Prenez connaissance de la **légende**

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, lisières de forêt ...) qui vous permettront de vous situer de façon permanente et de bien orienter votre carte à chaque changement de direction.

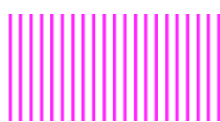
7 Si vous vous égarez, marchez jusqu'à retrouver un chemin. Trouvez ensuite son orientation (NORD, SUD, EST ou OUEST) et suivez-le dans le sens qui vous ramène sur l'axe principal. Si vous passez à proximité d'un poste, celui-ci vous permettra de vous situer rapidement sur la carte.

Symboles à retenir



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

8



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

9

En cas d'accident : appelez les secours. La personne blessée restera, si possible, sur un chemin ou à côté d'un poste de contrôle pour faciliter les secours éventuels.

10

Surtout prenez **plaisir** à la recherche des balises dans cet ESO.

Comment utiliser l'espace sports d'orientation

Situez votre niveau

Niveau 1 : Vous êtes capable de vous rendre en ville, dans un quartier inconnu, à une adresse donnée, grâce à un plan, sans demander votre chemin : circuit vert.

Niveau 2 : Vous êtes capable de suivre, en marchant, un itinéraire sur chemins et sentiers avec comme seule indication un tracé sur la carte, 4 km environ en une heure : circuit vert ou bleu.

Niveau 3 : Vous êtes capable de 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 trottinant : circuit bleu ou rouge.

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

Quatre parcours de niveau progressif : vert, bleu, rouge et noir.

Parcours VERT - orienteurs débutants

Circuits permettant de découvrir l'orientation, d'apprendre à lire la carte et de faire connaissance avec le milieu naturel. Le pratiquant doit être capable de s'orienter sur les mains courantes (chemins, clôtures, fossés, ruisseaux...)

Parcours BLEU - orienteurs initiés

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.

Parcours ROUGE - orienteurs confirmés

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

Parcours NOIR - orienteurs aguerris

Circuits destinés au public initié et aux orienteurs. Les postes et les itinéraires sont variés ; ils nécessitent une bonne lecture de la carte et requièrent l'utilisation 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 azimuth, de suivre et d'interpréter parfaitement les courbes de niveau, de franchir des obstacles.

Comment pratiquer

En premier lieu il faut **imprimer en couleur** la carte du parcours choisi, ou la télécharger sur une tablette de 8" au minimum pour plus de confort.

L'objectif est de **trouver les postes dans l'ordre** du parcours.

Sur la carte figurent des **cercles violine numérotés** matérialisant l'emplacement des **postes** (balises). Le centre du rond indique l'endroit 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 violine**.

L'arrivée est matérialisée sur la carte par un **double cercle violine**.

Les balises disposées sur l'espace sportif sont des mini-balises en bois marquées du numéro correspondant aux définitions, munies d'une pince et d'un QRCode.

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

La **méthode POP** (Pliée, Orientée, Pouce) est la base de l'orienteur.

La carte doit être **Pliée** afin d'être réduite à la zone d'un poste à l'autre. En fonction de l'évolution de déplacement, il faut constamment déplier et replier la carte.

La carte doit être **Orientée** c'est-à-dire toujours maintenue dans le sens de la progression.

Le **Pouce** correspond à la représentation de soi sur la carte, il évolue donc en permanence sur la carte.

Maintenant que vous avez tous les codes lancez-vous !

Utilisation de Vikazimut

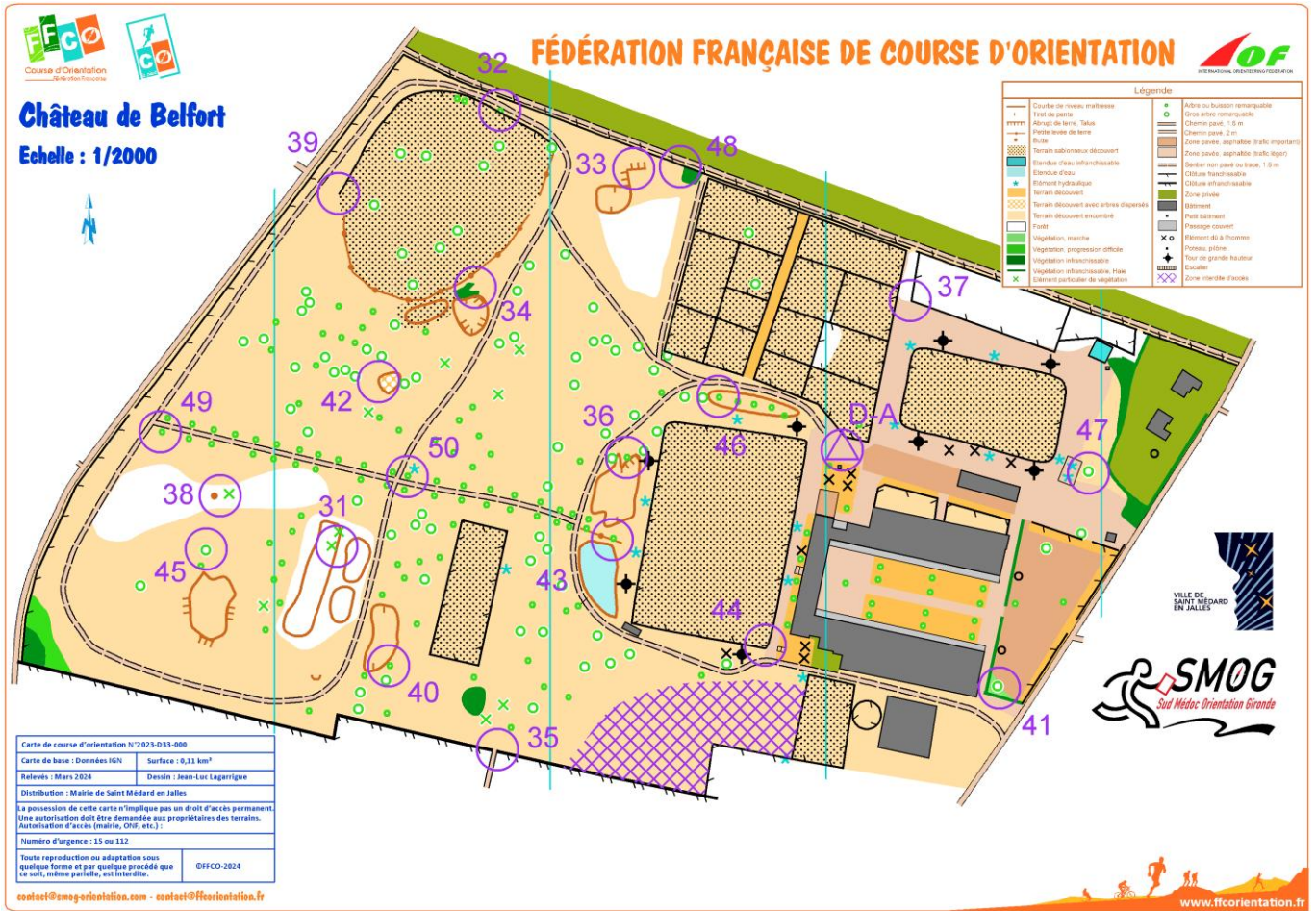


Vikazimut est une application mobile qui permet de réaliser des parcours d'orientation en autonomie. L'application fournit la carte du parcours et enregistre la trace GPS ainsi que les temps de passage aux balises. La validation peut se faire soit automatiquement par détection de la position GPS, soit via des QRCode placés sur chaque balise.

L'application est téléchargeable depuis le site <http://vikazimut.vikazim.fr>. Une fois l'application installée, vous n'avez plus qu'à choisir le parcours désiré (parmi ceux proposés par l'application). Un manuel d'utilisation est disponible dans l'application.

Les QRcodes du départ et de l'arrivée sont situés sur le panneau d'information de l'Espace Sport d'Orientation

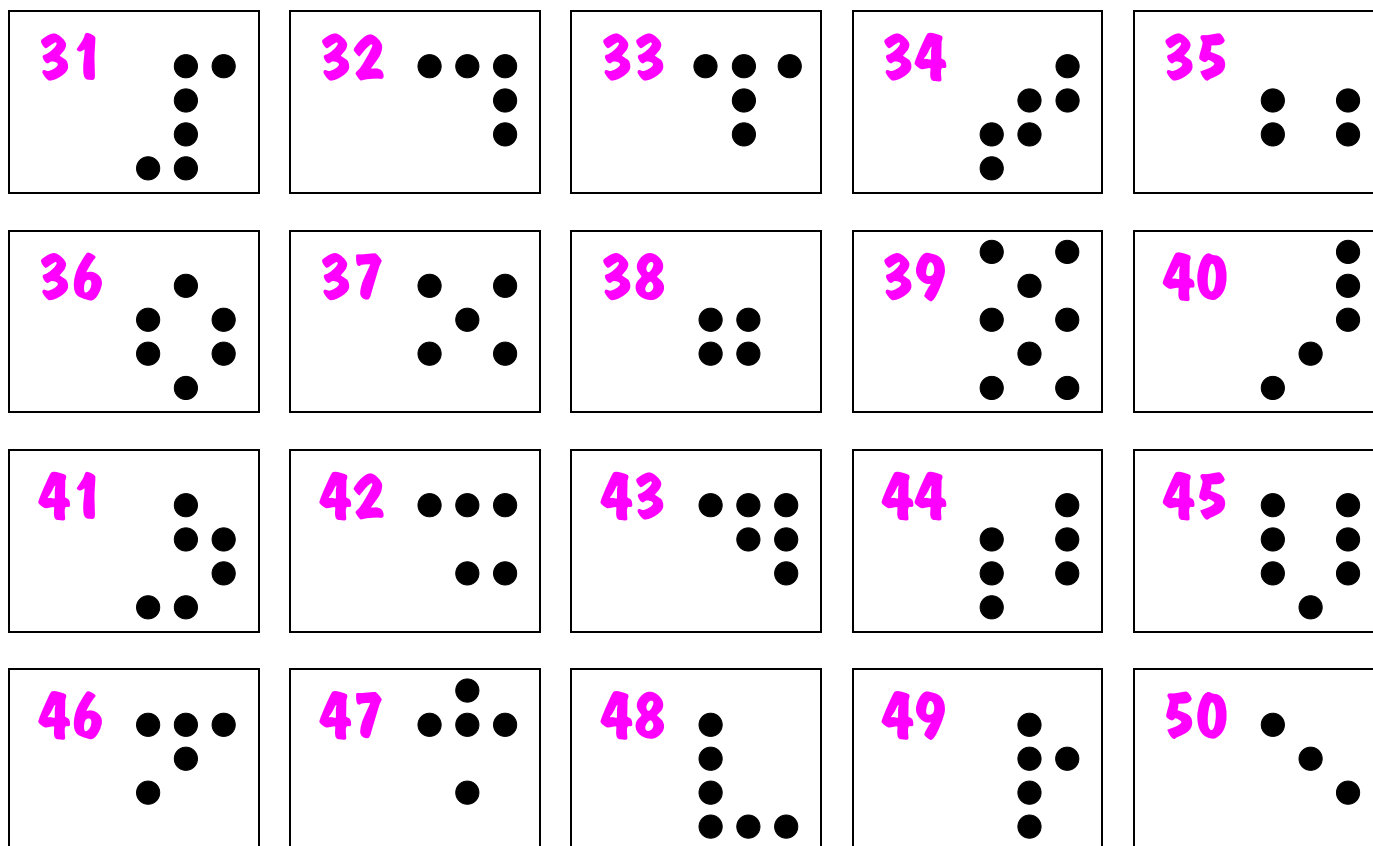
Carte tous postes



Définitions des postes

| Balises | Définition symbole | | | | | Définition texte |
|---------|--------------------|---|---|---|----|--|
| 31 | ↓ | ⊗ | | | | Souche. La plus au Sud |
| 32 | | ♣ | | | | Arbre isolé |
| 33 | | ≡ | | | ○ | Bord Nord de levée de terre |
| 34 | | ♣ | | | ○ | Côté Nord-Est de bosquet |
| 35 | | ↗ | | | └ | Extrémité Ouest de clôture |
| 36 | | ⊖ | | | ○ | Bord Nord de dépression |
| 37 | | ↗ | | | └ | Angle extérieur Sud-Ouest de clôture |
| 38 | | × | | | | Souche sur butte |
| 39 | | ↗ | | | ↘ | Extrémité Sud-Ouest de clôture |
| 40 | | ♣ | | | | Arbre |
| 41 | | ↗ | | | └ | Angle intérieur Sud-Ouest de haie |
| 42 | | ○ | | | ·○ | Côté Ouest de colline |
| 43 | | ≡ | | | | Levée de terre |
| 44 | | ↗ | | | └ | Angle extérieur Sud-Est de clôture |
| 45 | ↑ | ♣ | | | | Arbre. La plus au Nord |
| 46 | | ○ | | | ·○ | Côté Ouest de colline |
| 47 | | ♣ | | | | Arbre isolé |
| 48 | | ♣ | ↗ | ↘ | ○ | Jonction Nord-Ouest de bosquet et barrière |
| 49 | ↓ | ♣ | | | | Arbre. Le plus au Sud |
| 50 | ↑ | ♣ | | | | Arbre. Le plus au Nord |

Relevé des poinçons



Pour participer à des compétitions de Course d'Orientation et pratiquer en club, retrouvez toutes les informations sur les sites de



Ligue Nouvelle-Aquitaine
de Course d'Orientation

liguenouvelleaquitaine-co.fr