



Ville de Saint-Médard-en-Jalles



COURSE D'ORIENTATION Espace sport orientation

Bords de Jalle



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.

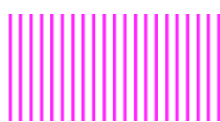
7 Si vous vous égarez, marchez jusqu'à retrouver un chemin. Trouvez ensuite son orientation (NORD, SUD, EST ou OUEST) et suivez-le dans le sens qui vous ramène sur l'axe principal. Si vous passez à proximité d'un poste, celui-ci vous permettra de vous situer rapidement sur la carte.

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 trotinant : **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

Parcours VERT - ORIENTEURS DEBUTANTS

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 INITIES

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 CONFIRMES

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



FÉDÉRATION FRANÇAISE DE COURSE D'ORIENTATION



Les BORDS de JALLE

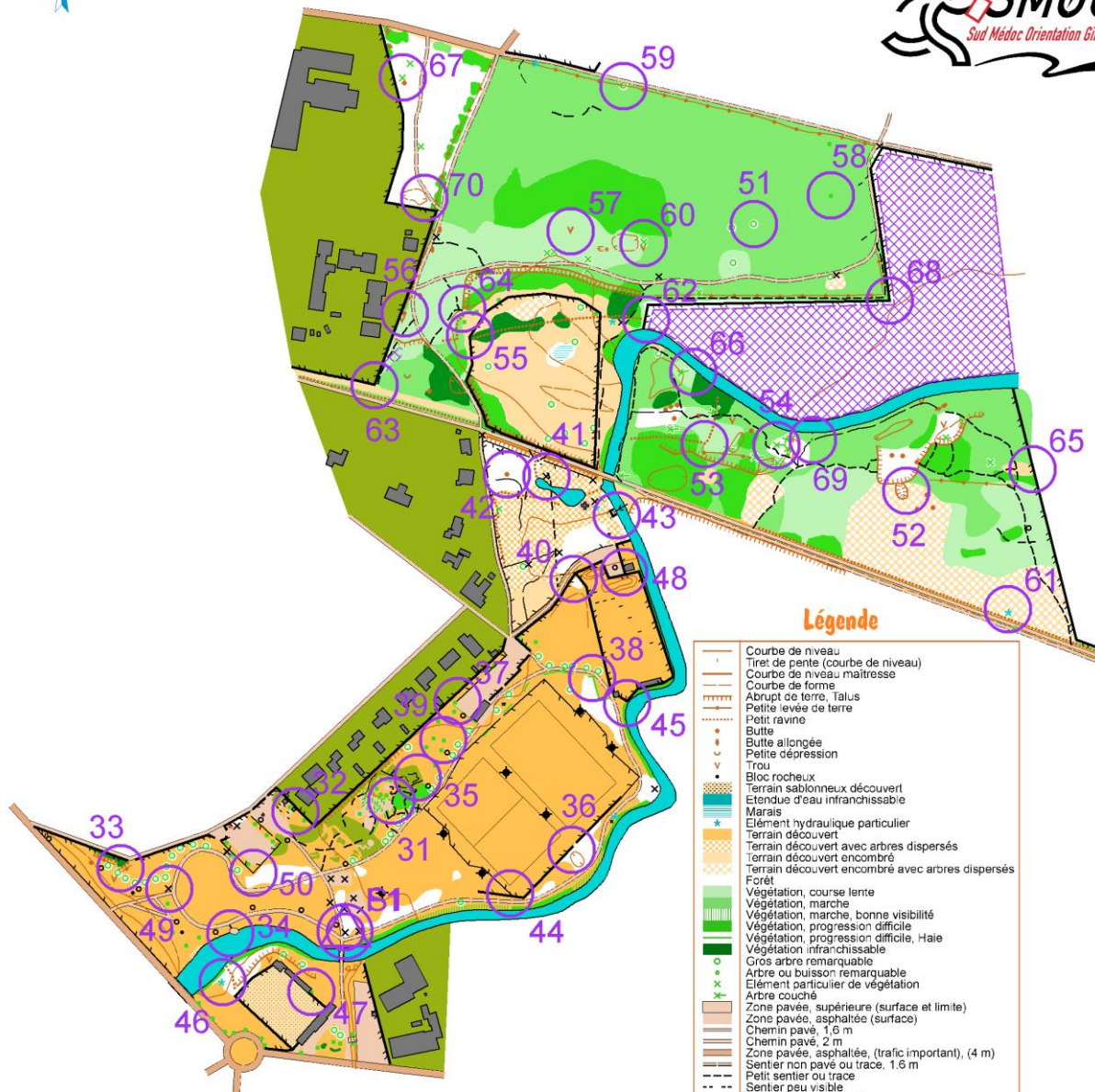
Echelle : 1/5000
Equidistance : 2,5 m



SAINT MÉDARD
EN JALLES



Tous les contrôles



Légende

- Courbe de niveau
- Tirez de pente (courbe de niveau)
- Courbe de niveau maîtresse
- Courbe de forme
- Abrupt de terre, Talus
- Petite levée de terre
- Petit ravine
- Butte
- Butte allongée
- Petite dépression
- Trou
- Bloc rocheux
- Terrain sablonneux découvert
- Etendue d'eau infranchissable
- Marais
- Élément hydraulique particulier
- Terrain découvert
- Terrain découvert avec arbres dispersés
- Terrain découvert encombré
- Terrain découvert encombré avec arbres dispersés
- Forêt
- Végétation, course lente
- Végétation, marche
- Végétation, progression difficile
- Végétation, progression difficile, Haie
- Végétation infranchissable
- Gros arbre remarquable
- Arbre ou buisson remarquable
- Élément particulier de végétation
- Arbre couché
- Zone pavée, supérieure (surface et limite)
- Zone pavée, asphaltée (surface)
- Chemin pavé, 1,5 m
- Chemin pavé, 2 m
- Zone pavée, asphaltée, (trafic important), (4 m)
- Sentier non pavé ou trace, 1,6 m
- Petit sentier ou trace
- Sentier peu visible
- Trace étroite ou Layon
- Passage souterrain, tunnel
- Clôture franchissable ou balustrade
- Clôture infranchissable ou balustrade
- Point de passage
- Zone interdite d'accès
- Bâtiment
- Bâtiment (Minimum)
- Tour de grande hauteur
- Conduite franchissable
- Élément important dû à l'homme - cercle
- Élément important dû à l'homme - X
- Escalier, 3 m
- Zone interdite d'accès

Carte de course d'orientation N°2018-D33-314	
Carte de base : Données IGN	Surface : 0,300 Km ²
Relevés : Jean-Luc Lagarrigue	Dessin : Jean-Luc Lagarrigue
Distribution : Service des sports de Saint Médard en Jalles	
La possession de cette carte n'implique pas un droit d'accès permanent. Une autorisation doit être demandée aux propriétaires des terrains. Autorisation d'accès (mairie, ONF, etc.) :	
Numéro d'urgence : 15 ou 112	
Toute reproduction ou adaptation sous quelque forme et par quelque procédé que ce soit, même partielle, est interdite.	
©FFCO-2023	

contact@smog-orientation.com - contact@ffcorientation.fr



www.ffcorientation.fr



Sud Médoc Orientation Gironde

contact@smog-orientation.com

Définitions des postes

Balises	Définition symbole			Définition texte
31				→ Extrémité Est d'une haie
32				○· Côté Est de construction
33				↙ Extrémité Sud-Ouest de fossé
34				⊖ Barrière bord Ouest
35				○ Barrière côté Nord-Est
36				○ Clôture côté Sud-Est
37				↘ Extrémité Sud-Est d'une clôture
38				↖ Angle intérieur Nord-Est de haie
39				▲ Arbre du milieu
40				↗ Angle intérieur Nord de barrière
41				× Élément particulier (Banc)
42				• Butte
43				⊙ Clôture bord Sud
44				↘ Extrémité Sud-Est
45				↘ Clôture angle extérieur Sud-Est
46				⊙ Point d'eau
47				■ Jonction de bâtiment et barrière
48				⊖ Bord Ouest de barrière
49				× Élément particulier
50				↘ Clôture angle extérieur Sud
51				▲ Arbre remarquable
52				○· Dépression bord Est
53				⊥ Extrémité Nord d'une levée de terre
54				⊙ Côte Nord d'un arbre couché
55				↘ Clôture
56				• Butte
57				∇ Trou
58				▲ Arbre remarquable
59				▲ Arbre remarquable
60				∇ ⊙ Entre un trou et une souche
61				⊙ Côte Nord d'un point d'eau
62				⊥ Extrémité Sud d'un talus
63				↙ Angle externe Sud-Ouest d'une barrière
64				Jonction d'une clôture et d'un fossé
65				○· Côte Est d'une clairière
66				○· Côte Est d'une limite de végétation
67				⊙ · Entre une souche et une butte
68				↘ Angle intérieur Sud-Est d'une clôture
69				Jonction de chemins
70				○· Côte Est d'une dépression

Carte Parcours Promenade

Distance : 2200 m / 12 postes



FÉDÉRATION FRANÇAISE DE COURSE D'ORIENTATION

Les BORDS de JALLE

Echelle : 1/5000

Equidistance : 2,5 m

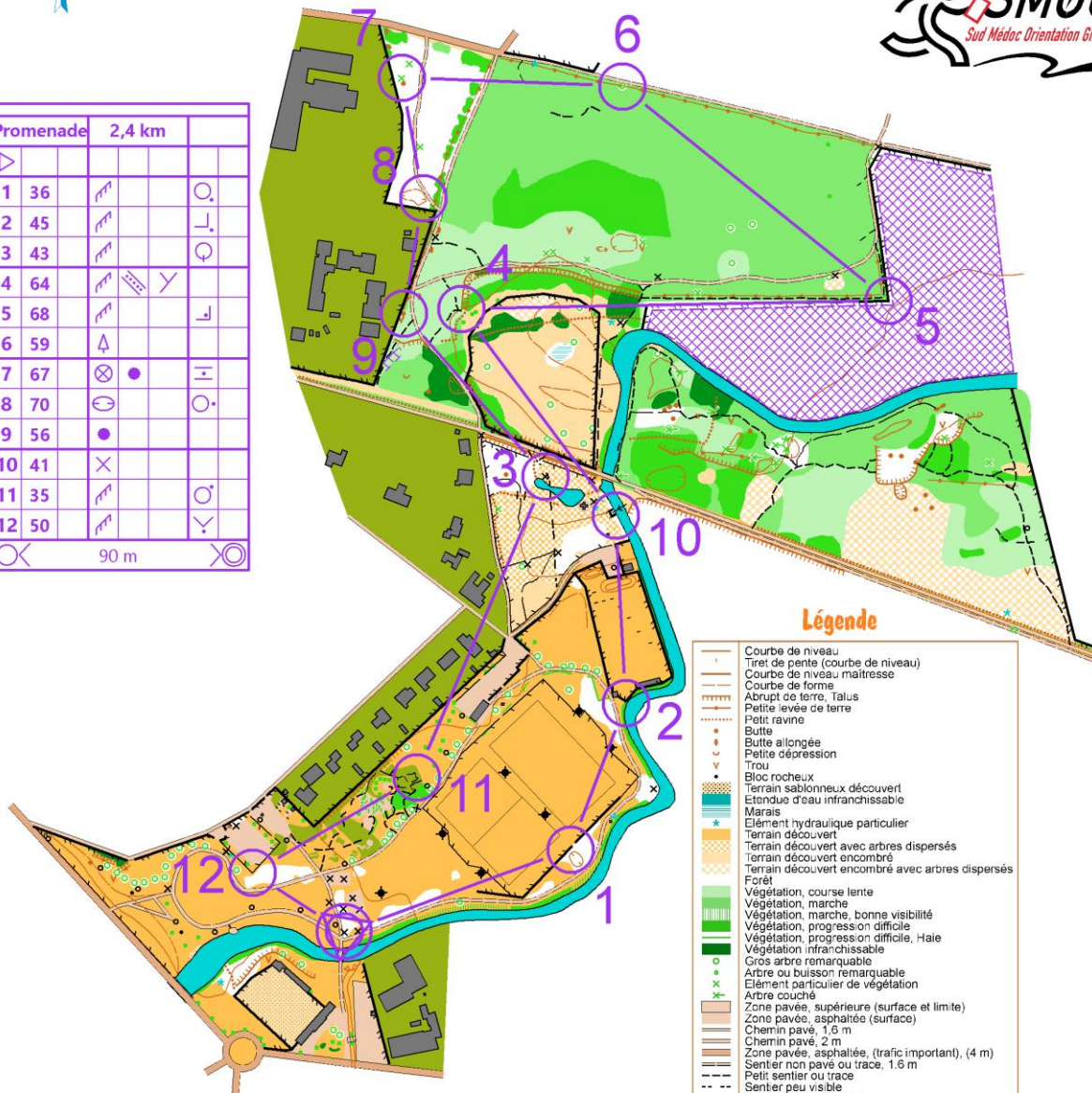


SAINT MÉDARD
EN JALLES



Promenade

Promenade	2,4 km			
1	36			
2	45			
3	43			
4	64			
5	68			
6	59			
7	67			
8	70			
9	56			
10	41			
11	35			
12	50			



Légende

	Courbe de niveau
	Tiret de pente (courbe de niveau)
	Courbe de niveau maîtresse
	Courbe de forme
	Abrupt de terre, Talus
	Petite levée de terre
	Petit ravin
	Butte
	Butte allongée
	Petite dépression
	Trou
	Bloc rocheux
	Terrain sablonneux découvert
	Etendue d'eau infranchissable
	Marais
	Élément hydraulique particulier
	Terrain découvert
	Terrain découvert avec arbres dispersés
	Terrain découvert encombré
	Terrain découvert encombré avec arbres dispersés
	Forêt
	Végétation, course lente
	Végétation, marche
	Végétation, marche, bonne visibilité
	Végétation, progression difficile
	Végétation, progression difficile, Haie
	Végétation infranchissable
	Gros arbre remarquable
	Arbre ou buisson remarquable
	Élément particulier de végétation
	Arbre couché
	Zone pavée, supérieure (surface et limite)
	Zone pavée, asphaltée (surface)
	Chemin pavé, 1,6 m
	Chemin pavé, 2 m
	Zone pavée, asphaltée, (trafic important), (4 m)
	Sentier non pavé ou trace, 1,6 m
	Petit sentier ou trace
	Sentier peu visible
	Trace étroite ou Layon
	Passage souterrain, tunnel
	Closure franchissable ou balustrade
	Closure infranchissable ou balustrade
	Point de passage
	Zone interdite d'accès
	Bâtiment
	Bâtiment (Minimum)
	Tour de grande hauteur
	Conduite franchissable
	Élément important dû à l'homme - cercle
	Élément important dû à l'homme - X
	Escalier, 3 m
	Zone interdite d'accès

Carte de course d'orientation N°2018-D33-314	
Carte de base : Données IGN	Surface : 0,300 Km ²
Relevés : Jean-Luc Lagarrigue	Dessin : Jean-Luc Lagarrigue
Distribution : Service des sports de Saint Médard en Jalles	
La possession de cette carte n'implique pas un droit d'accès permanent. Une autorisation doit être demandée aux propriétaires des terrains. Autorisation d'accès (mairie, ONF, etc.) :	
Numéro d'urgence : 15 ou 112	
Toute reproduction ou adaptation sous quelque forme et par quelque procédé que ce soit, même partielle, est interdite.	@FFCO-2023

contact@smog-orientation.com - contact@ffcoorientation.fr

www.ffcoorientation.fr



Sud Médoc Orientation Gironde

contact@smog-orientation.com

Carte Parcours Vert

Distance : 1300 m / 9 postes



FÉDÉRATION FRANÇAISE DE COURSE D'ORIENTATION 

Les BORDS de JALLE

Echelle : 1/5000

Equidistance : 2,5 m



SAINT MÉDARD
EN JALLES



Vert



	Vert	1,3 km		
▷				
1	49	×		
2	50	↗		∇
3	31	⋯		—
4	37	↗		✓
5	41	×		
6	48	↗		○
7	38	⋯		⌊
8	36	↗		○
9	47	■	↘	

60 m



Légende

	Courbe de niveau
	Tiret de pente (courbe de niveau)
	Courbe de niveau maîtresse
	Courbe de forme
	Abrupt de terre, Talus
	Petite levée de terre
	Petit ravin
	Butte
	Butte allongée
	Petite dépression
	Trou
	Bloc rocheux
	Terrain sablonneux découvert
	Etendue d'eau infranchissable
	Marais
	Élément hydraulique particulier
	Terrain découvert
	Terrain découvert avec arbres dispersés
	Terrain découvert encombré
	Terrain découvert encombré avec arbres dispersés
	Forêt
	Végétation, course lente
	Végétation, marche
	Végétation, marche, bonne visibilité
	Végétation, progression difficile
	Végétation, progression difficile, Haie
	Végétation infranchissable
	Gros arbre remarquable
	Arbre ou buisson remarquable
	Élément particulier de végétation
	Arbre couché
	Zone pavée, supérieure (surface et limite)
	Zone pavée, asphaltée (surface)
	Chemin pavé, 1,6 m
	Chemin pavé, 2 m
	Zone pavée, asphaltée, (trafic important), (4 m)
	Sentier non pavé ou trace, 1,5 m
	Petit sentier ou trace
	Sentier peu visible
	Trace étroite ou Layon
	Passage souterrain, tunnel
	Cloûture franchissable ou balustrade
	Cloûture infranchissable ou balustrade
	Point de passage
	Zone interdite d'accès
	Bâtiment
	Bâtiment (Minimum)
	Tour de grande hauteur
	Conduite franchissable
	Élément important dû à l'homme - cercle
	Élément important dû à l'homme - X
	Escalier, 3 m
	Zone interdite d'accès

Carte de course d'orientation N°2018-D33-314	
Carte de base : Données IGN	Surface : 0,300 Km ²
Relevés : Jean-Luc Lagarrigue	Dessin : Jean-Luc Lagarrigue
Distribution : Service des sports de Saint Médard en Jalles	
La possession de cette carte n'implique pas un droit d'accès permanent. Une autorisation doit être demandée aux propriétaires des terrains. Autorisation d'accès (mairie, ONF, etc.) :	
Numéro d'urgence : 15 ou 112	
Toute reproduction ou adaptation sous quelque forme et par quelque procédé que ce soit, même partielle, est interdite.	@FFCO-2023

contact@smog-orientation.com - contact@ffcoorientation.fr

www.ffcoorientation.fr



Sud Médoc Orientation Gironde

contact@smog-orientation.com

Carte Parcours Bleu

Distance : 2000 m / 9 postes



FÉDÉRATION FRANÇAISE DE COURSE D'ORIENTATION

Les BORDS de JALLE

Echelle : 1/5000

Equidistance : 2,5 m

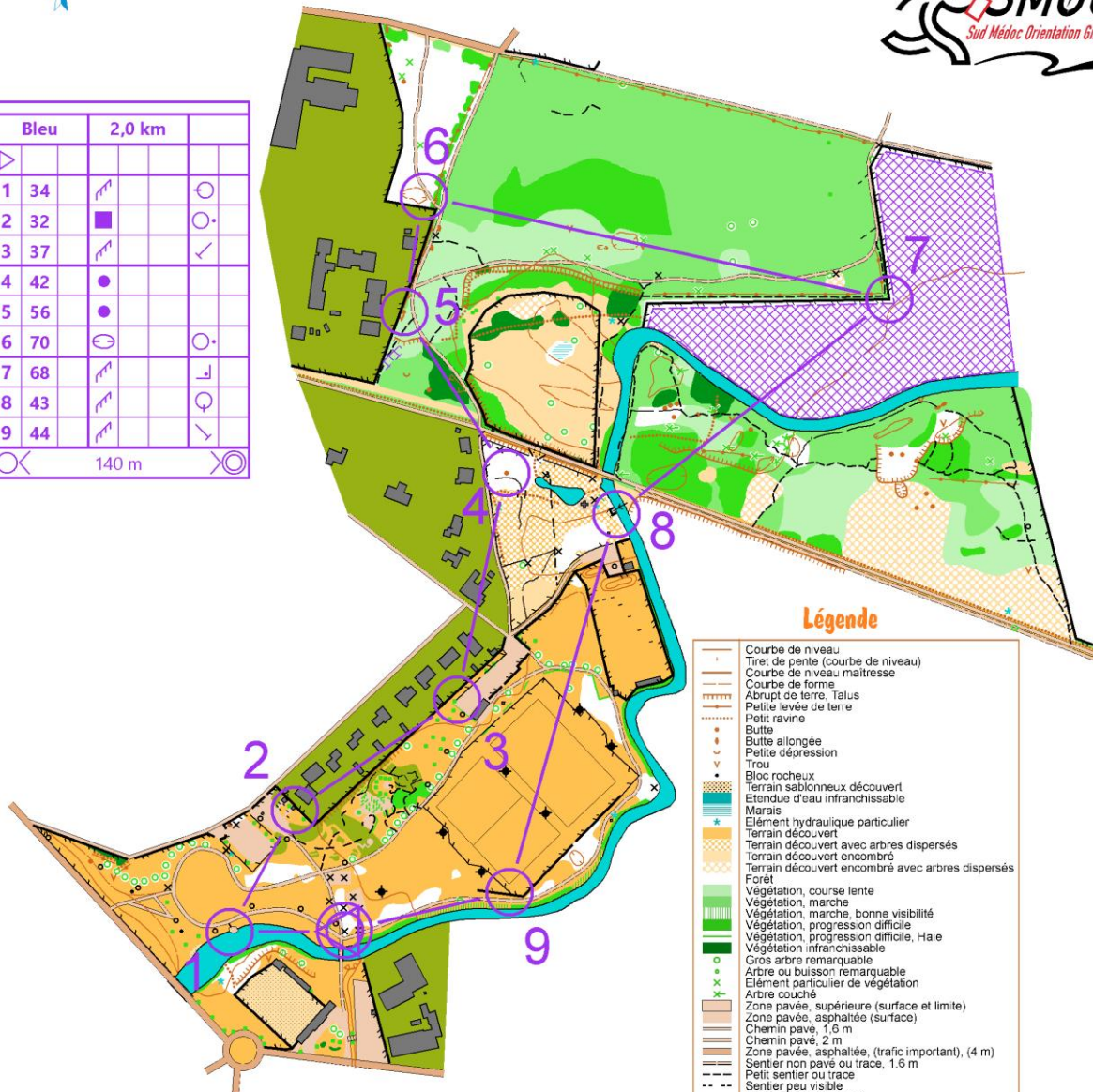


SAINT MÉDARD
EN JALLES

Bleu



	Bleu	2,0 km		
▷				
1	34			
2	32			
3	37			
4	42			
5	56			
6	70			
7	68			
8	43			
9	44			
			140 m	



Légende

	Courbe de niveau
	Tiret de pente (courbe de niveau)
	Courbe de niveau maîtresse
	Courbe de forme
	Abrupt de terre, Talus
	Petite levée de terre
	Petit ravin
	Butte
	Butte allongée
	Petite dépression
	Trou
	Bloc rocheux
	Terrain sablonneux découvert
	Etendue d'eau infranchissable
	Marais
	Élément hydraulique particulier
	Terrain découvert
	Terrain découvert avec arbres dispersés
	Terrain découvert encombré
	Terrain découvert encombré avec arbres dispersés
	Forêt
	Végétation, course lente
	Végétation, marche
	Végétation, marche, bonne visibilité
	Végétation, progression difficile
	Végétation, progression difficile, Haie
	Végétation infranchissable
	Gros arbre remarquable
	Arbre ou buisson remarquable
	Élément particulier de végétation
	Arbre couché
	Zone pavée, supérieure (surface et limite)
	Zone pavée, asphaltée (surface)
	Chemin pavé, 1,6 m
	Chemin pavé, 2 m
	Zone pavée, asphaltée, (trafic important), (4 m)
	Sentier non pavé ou trace, 1,6 m
	Petit sentier ou trace
	Sentier peu visible
	Trace étroite ou Layon
	Passage souterrain, tunnel
	Closure franchissable ou balustrade
	Closure infranchissable ou balustrade
	Point de passage
	Zone interdite d'accès
	Bâtiment
	Bâtiment (Minimum)
	Tour de grande hauteur
	Conduite franchissable
	Élément important dû à l'homme - cercle
	Élément important dû à l'homme - X
	Escalier, 3 m
	Zone interdite d'accès

Carte de course d'orientation N°2018-D33-314	
Carte de base : Données IGN	Surface : 0,300 Km ²
Relevés : Jean-Luc Lagarrigue	Dessin : Jean-Luc Lagarrigue
Distribution : Service des sports de Saint Médard en Jalles	
La possession de cette carte n'implique pas un droit d'accès permanent. Une autorisation doit être demandée aux propriétaires des terrains. Autorisation d'accès (mairie, ONF, etc.) :	
Numéro d'urgence : 15 ou 112	
Toute reproduction ou adaptation sous quelque forme et par quelque procédé que ce soit, même partielle, est interdite.	@FFCO-2023

contact@smog-orientation.com - contact@ffcoorientation.fr

www.ffcoorientation.fr



Sud Médoc Orientation Gironde

contact@smog-orientation.com

Carte Parcours Rouge

Distance : 3300 m / 15 postes



FÉDÉRATION FRANÇAISE DE COURSE D'ORIENTATION 

Les BORDS de JALLE

Echelle : 1/5000

Equidistance : 2,5 m



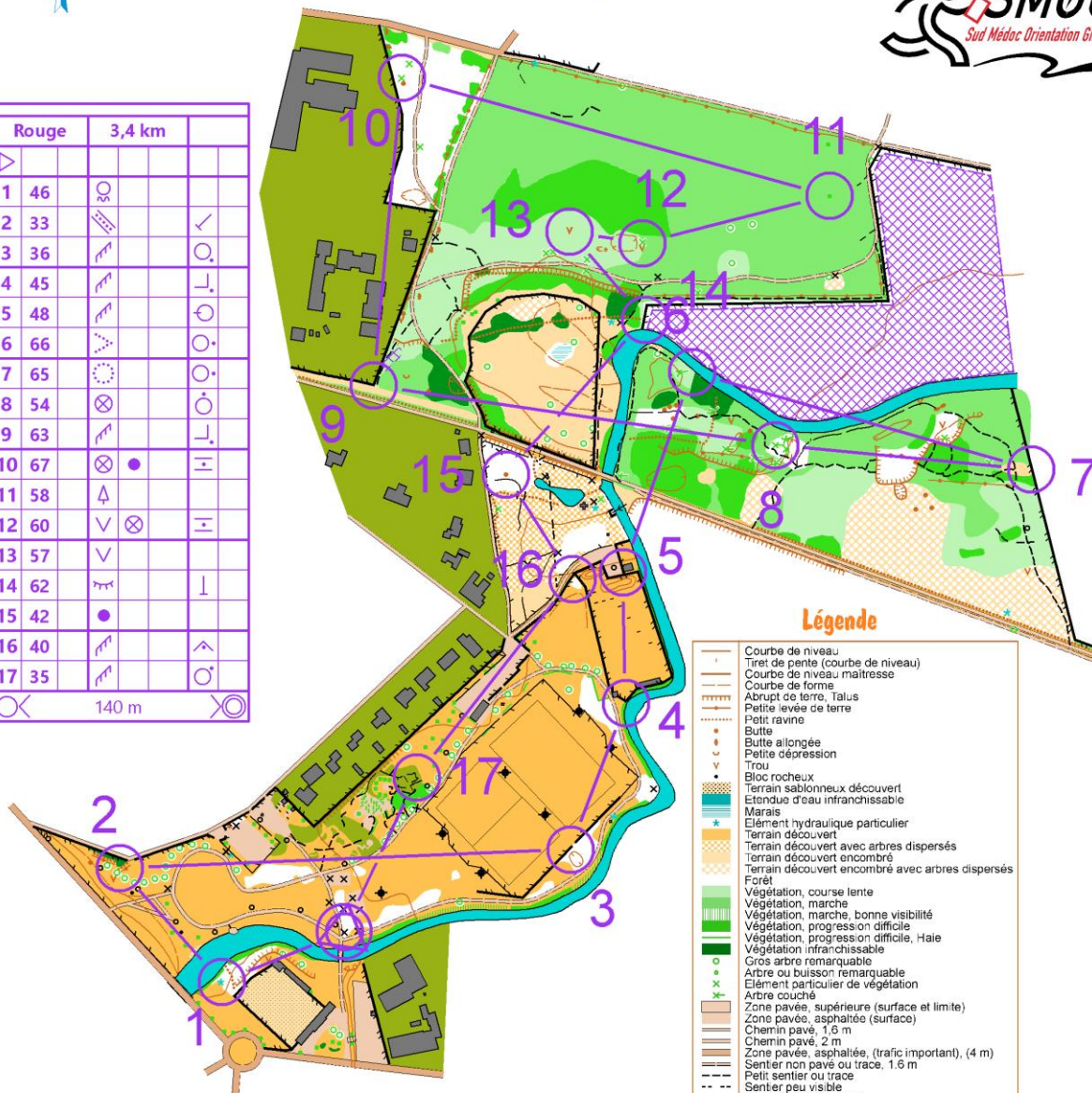
SAINT MÉDARD
EN JALLES



Rouge

Rouge	3,4 km		
▷			
1	46	SO	
2	33		✓
3	36		○
4	45		└
5	48		○
6	66		○
7	65		○
8	54		○
9	63		└
10	67		○
11	58		└
12	60		└
13	57		└
14	62		└
15	42		○
16	40		└
17	35		○

140 m



Légende

	Courbe de niveau
	Tiret de pente (courbe de niveau)
	Courbe de niveau maîtresse
	Courbe de forme
	Abrupt de terre, Talus
	Petite levée de terre
	Petit ravin
	Butte
	Butte allongée
	Petite dépression
	Trou
	Bloc rocheux
	Terrain sableux découvert
	Etendue d'eau infranchissable
	Marais
	Élément hydraulique particulier
	Terrain découvert
	Terrain découvert avec arbres dispersés
	Terrain découvert encombré
	Terrain découvert encombré avec arbres dispersés
	Forêt
	Végétation, course lente
	Végétation, marche
	Végétation, marche, bonne visibilité
	Végétation, progression difficile
	Végétation, progression difficile, Haie
	Végétation infranchissable
	Gros arbre remarquable
	Arbre ou buisson remarquable
	Élément particulier de végétation
	Arbre couché
	Zone pavée, supérieure (surface et limite)
	Zone pavée, asphaltée (surface)
	Chemin pavé, 1,5 m
	Chemin pavé, 2 m
	Zone pavée, asphaltée, (trafic important), (4 m)
	Sentier non pavé ou trace, 1,5 m
	Petit sentier ou trace
	Sentier peu visible
	Trace étroite ou Layon
	Passage souterrain, tunnel
	Closure franchissable ou balustrade
	Closure infranchissable ou balustrade
	Point de passage
	Zone interdite d'accès
	Bâtiment
	Bâtiment (Minimum)
	Tour de grande hauteur
	Conduite franchissable
	Élément important dû à l'homme - cercle
	Élément important dû à l'homme - X
	Escalier, 3 m
	Zone interdite d'accès

Carte de course d'orientation N°2018-D33-314	
Carte de base : Données IGN	Surface : 0,300 Km ²
Relevés : Jean-Luc Lagarrigue	Dessin : Jean-Luc Lagarrigue
Distribution : Service des sports de Saint Médard en Jalles	
La possession de cette carte n'implique pas un droit d'accès permanent. Une autorisation doit être demandée aux propriétaires des terrains. Autorisation d'accès (mairie, ONF, etc.) :	
Numéro d'urgence : 15 ou 112	
Toute reproduction ou adaptation sous quelque forme et par quelque procédé que ce soit, même partielle, est interdite.	@FFCO-2023

contact@smog-orientation.com - contact@ffcoorientation.fr

www.ffcoorientation.fr



Sud Médoc Orientation Gironde

contact@smog-orientation.com

Relevé des 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

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