



Ville de Saint Médard en Jalles



COURSE D'ORIENTATION Espace Sport Orientation

Bois de Corbiac



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 détritus, 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.

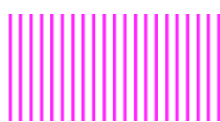
7 Si vous vous égarez, marchez jusqu'à retrouver un chemin. Trouvez ensuite son orientation (NORD, SUD, EST ou OUEST) et suivez-le dans le sens qui vous ramène sur l'axe principal. Si vous passez à proximité d'un poste, celui-ci vous permettra de vous situer rapidement sur la carte.

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 

BOIS de CORBIAC

Echelle : 1/2000

Equidistance : 5 m



Légende

	Courbe de niveau
	Tiret de pente (courbe de niveau)
	Petite levée de terre
	Petit ravine
	Butte
	Butte allongée
	Petite dépression
	Trou
	Marais
	Terrain découvert encombré
	Végétation, course lente
	Végétation, marche
	Végétation, progression difficile
	Végétation infranchissable, Haie
	Limite franche de végétation
	Gros arbre remarquable
	Élément particulier de végétation
	Zone pavée, asphaltée, trafic léger
	Route secondaire 2 m
	Zone pavée, asphaltée
	Route (2 m)
	Route (4 m)
	Petit sentier ou trace
	Sentier peu visible
	Trace étroite ou Layan
	Mur infranchissable
	Clôture franchissable ou balustrade
	Clôture infranchissable ou balustrade
	Zone interdite d'accès
	Bâtiment
	Élément important dû à l'homme - cercle
	Élément important dû à l'homme - X




































Carte de course d'orientation N°2021-033-361	
Carte de base :	Surface : 0,5 km²
Relevés : Jean-Luc Lagarrigue	Dessin : Jean-Luc Lagarrigue
Distribution : Mairie 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-2022

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

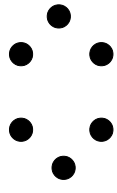
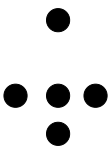
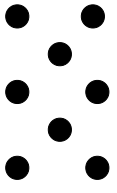
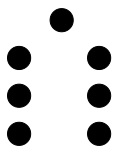

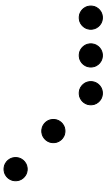
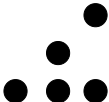
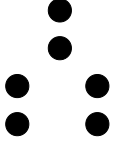
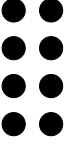
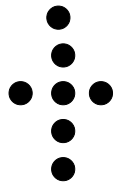
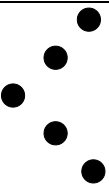

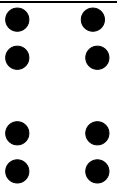
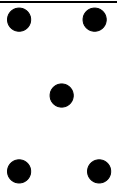
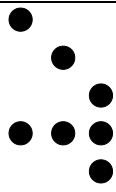
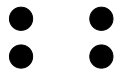
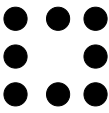
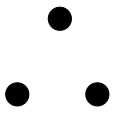
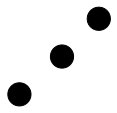

www.ffcoorientation.fr



Définitions des postes

Balises	Définition symbole				Définition texte	
31					Limite de végétation	
32					Souche	
33					Extrémité Sud de dépression	
34					Butte allongée. Côté Sud	
35					Butte	
36					Extrémité Ouest de fossé	
37						Butte. La plus au Nord-Ouest et côté Sud-Ouest
38					Banc	
39						Butte allongée. La plus au sud et côté Ouest
40					Souche	
41						Petite cuvette. Bord Est
42					Souche	
43						Haie. Extrémité Est
44					Butte	
45						Bord du fossé. Côté Sud-Est
46					Butte	
47					Butte	
48						Clôture. Angle extérieur Nord-Ouest
49					Arbre Remarquable	
50					Entre 2 buttes	

Relevé des poinçons

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

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