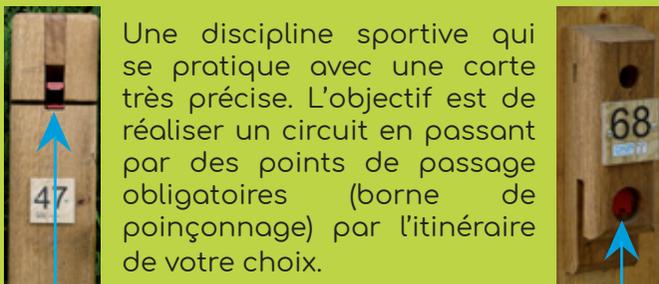


3 étapes pour réussir votre parcours d'orientation

1 Qu'est-ce-que la course d'orientation ?



Une discipline sportive qui se pratique avec une carte très précise. L'objectif est de réaliser un circuit en passant par des points de passage obligatoires (borne de poinçonnage) par l'itinéraire de votre choix.

Borne Pince pour poinçonner Mini-borne

2 Comment choisir votre itinéraire ?

Pour choisir un itinéraire simple et facile, vous devez suivre le plus possible les lignes directrices (les éléments du terrain qui se voient et qui se suivent facilement comme les routes, les allées pavées, les clôtures, les sentiers...).

Orientez votre carte ! Faites correspondre les éléments de la carte aux éléments du terrain qui se trouvent autour de vous ou le nord de la carte au nord magnétique si vous avez une boussole.

Soyez curieux ! Regardez la légende (un rond vert sur la carte est un arbre remarquable sur le terrain).

Anticipez ! La carte étant la description fidèle des éléments que vous rencontrez sur le terrain, bien la lire, c'est déjà connaître un peu le terrain.



Lieu où se situe la borne par rapport à l'élément principal

Une fois à la borne, vous devez poinçonner votre carton de contrôle qui validera votre passage.

3 Illustrations

= point de départ et d'arrivée



= 1ère borne de poinçonnage à trouver
 = itinéraire pour aller du départ à la 1ère borne



1 2 3 A vous de jouer !!!

Où se procurer les parcours ?

Mairie d'Amboise
 Service des sports et loisirs
 Pôle Bertrand Schwartz
 19 rue de l'Île d'Or
 37400 Amboise
 02 47 23 47 18

et en téléchargement sur ville-amboise.fr

Vous avez aimé ?

Alors venez découvrir les parcours d'orientation à travers la France sur :

www.cap-orientation.com

PRATIC'

Défiiez-vous !

Débutant



Parcours d'Orientation
 Varenne sous Chandon



Parcours : niveau débutant

Distance : 1,220 km

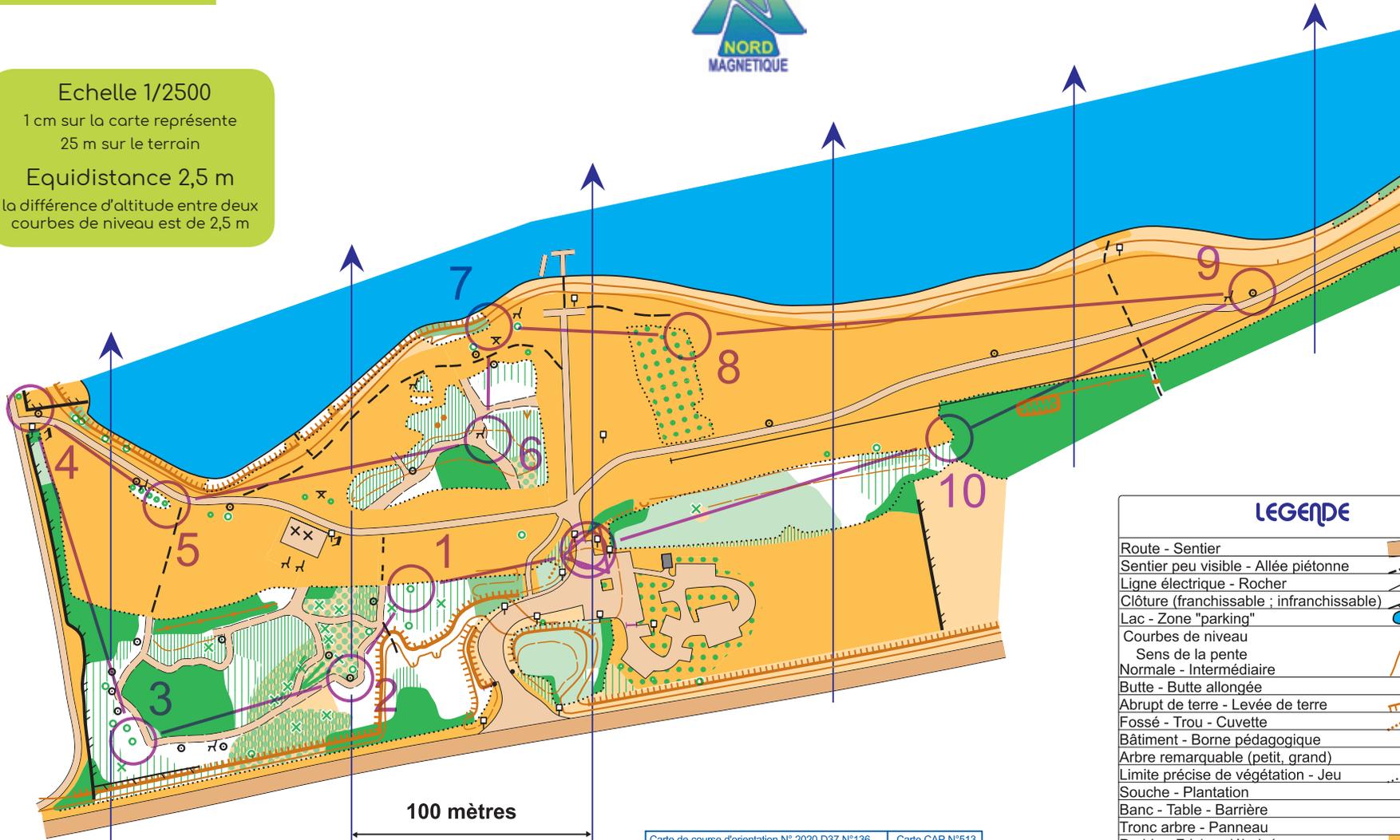
Temps estimé : 20 à 30 min



Echelle 1/2500

1 cm sur la carte représente
25 m sur le terrain

Equidistance 2,5 m
la différence d'altitude entre deux
courbes de niveau est de 2,5 m



1	31											
arbre remarquable												
2	63											
borne pédagogique												
3	32											
arbre remarquable le + au sud												
4	60											
angle clôture infranchissable												
5	33	6	41	7	34	8	35	9	62	10	37	
arbre remarquable le + au sud est												
		angle de végétation		angle de végétation		angle de végétation		borne pédagogique		angle de végétation		

LEGENDE

Route - Sentier	
Sentier peu visible - Allée piétonne	
Ligne électrique - Rocher	
Clôture (franchissable ; infranchissable)	
Lac - Zone "parking"	
Courbes de niveau	
Sens de la pente	
Normale - Intermédiaire	
Butte - Butte allongée	
Abrupt de terre - Levée de terre	
Fossé - Trou - Cuvette	
Bâtiment - Borne pédagogique	
Arbre remarquable (petit, grand)	
Limite précise de végétation - Jeu	
Souche - Plantation	
Banc - Table - Barrière	
Tronc arbre - Panneau	
Prairie - Friche, déboisé	
Friche, arbres dispersés encombrés	
Forêt : Course facile - Course ralentie	
Forêt : Course difficile - Végét. impenétrable	
Végétation : Course ralentie - Course difficile	
Forêt, POSSIBILITE DE COURSE	
Visibilité réduite	
Bonne visibilité	

Carte de course d'orientation N° 2020 D37 N°136 Carte CAP N°513
 Carte de base : GPS CAP Orientation Surface : 0,12 km²
 Relevés et Dessin : Claude Flament
 Réalisation : SARL CAP Orientation 51500 SILLERY Tel : 03 26 08 54 71
 contact@cap-orientation.com Membre associé FFCO depuis 2005
 Distribution : Mairie d'Amboise www.ville-amboise.fr
 Tel : 02 47 23 47 23
 La possession de cette carte n'implique pas un droit d'accès permanent.
 Demande d'autorisation : Mairie d'Amboise www.ville-amboise.fr
 Tel : 02 47 23 47 23
 Toute reproduction ou adaptation sous
 quelque forme et par quelque procédé que
 ce soit, même partielle, est interdite.
 ©2020 FFCO - CAP Orientation
 Numéro d'urgence : 15 ou 112