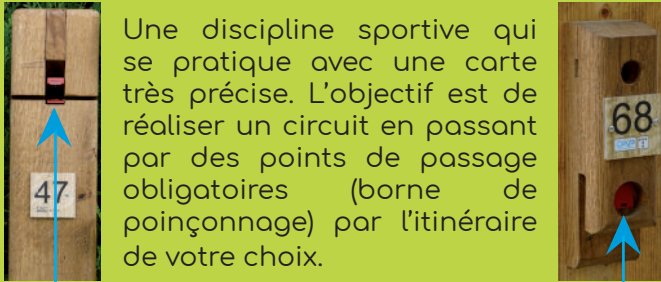


# 3 étapes pour réussir votre parcours d'orientation

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

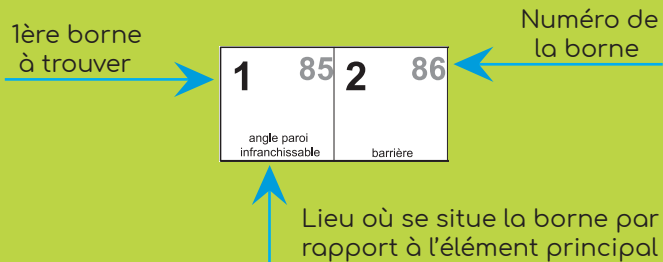


Une discipline sportive qui se pratique avec une carte très précise. L'objectif est de réaliser un circuit en passant par des points de passage obligatoires (borne de poinçonnage) par l'itinéraire de votre choix.

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 ruisseaux...). 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 isolé 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.



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 ?

Téléchargeables sur [www.bezannes.fr](http://www.bezannes.fr)

### Vous avez aimé ?

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

[www.cap-orientation.com](http://www.cap-orientation.com)

# PRATIC'

Défiiez-vous !

Débutant



Parcours d'Orientation  
Bezannes le Village



Parcours : niveau débutant

Distance : 1,120 km

Temps estimé : 20 à 30 min

Echelle 1/3000

1 cm sur la carte représente  
30 m sur le terrain

Equidistance 2,5 m

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

### LEGENDE

Route - Allée piétonne	
Sentier - Sentier peu visible	
Clôture (franchissable ; infranchissable)	
Paroi (franchissable ; infranchissable)	
Bloc de pierre - Rocher	
Zone de pierres - Mare	
Marais infranchissable - Ruisseau	
Cours d'eau infranchissable	
Objet hydraulique particulier	
Courbes de niveau	
Sens de la pente	
Normale - Intermédiaire	
Abrupt de terre - Petit abrupt de terre	
Petite levée de terre - Fossé	
Bâtiment (franchissable ; infranchissable)	
Objet particulier dû à l'homme - Pont	
Escalier - Borne/Memorial	
Arbre isolé - Buisson	
Haie - Limite précise de végétation	
Zone pavée (trafic léger, trafic important)	
Zone d'habitation - Point de passage	
Pelouse - Pelouse, arbres dispersés	
Pelouse, arbres dispersés encombrés	
Friche - Friche, arbres dispersés	
Forêt : Course facile - Course ralentie	
Forêt : Course difficile - Végét. impénétrable	
Végétation : Course ralentie - Course difficile	
Forêt, POSSIBILITE DE COURSE	
Visibilité réduite	
Bonne visibilité	



Carte de course d'orientation N° 2021 D51 N°162	Carte CAP N°527
Carte de base : GPS CAP Orientation	Surface : 0,89 km²
Relevés et Dessin : Y. Mareigner	
Réalisation : SARL CAP Orientation 51500 SILLERY Tel : 03 26 08 54 71	
contact@cap-orientation.com Membre associé FFCO depuis 2005	
Distribution : www.bezannes.fr	
Toute reproduction ou adaptation sous quelque forme et par quelque procédé que ce soit, même partielle, est interdite.	©2021 FFCO - CAP Orientation
Numéro d'urgence : 15 ou 112	

1	85	2	86	3	88	4	87	5	89	6	90	7	91
angle paroi infranchissable		barrière		jonction clôture- paroi infranchissable		barrière		bâtiment		extrémité mur		bâtiment	