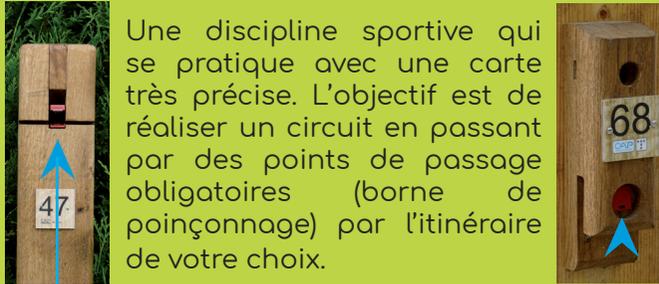


# 3 étapes pour réussir votre parcours d'orientation

## 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 chemins, 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 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.

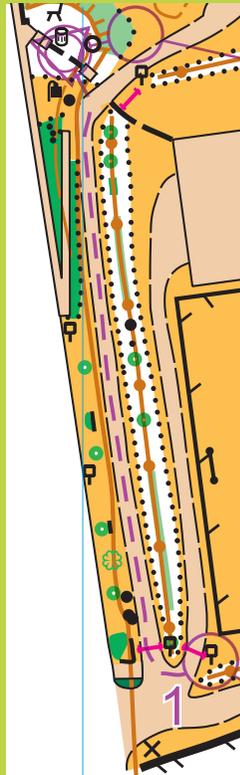


Lieu où se situe la borne par rapport à l'élément principal

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 ?

À la mairie de Tours sur Marne

Et téléchargeables sur [www.tours-sur-marne.fr](http://www.tours-sur-marne.fr)

# PRATIC'

Défiiez-vous !

Débutant



Parcours d'Orientation

Espace Loisirs



Parcours : niveau débutant

Distance : 1,180 km

Temps estimé : 20 à 30 min

Echelle 1/1500

1 cm sur la carte représente  
15 m sur le terrain

Equidistance 2,5 m

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

LEGENDE		SPECIFIQUE		
Sentier - Sentier peu visible				
Clôture (franchissable ; infranchissable)				
Paroi (franchissable ; infranchissable)				
Allée - Rivière infranchissable				
Pierre - Rocher				
Courbes de niveau				
Sens de la pente				
Normale - Intermédiaire				
Butte - Cuvette				
Abrupt de terre - Levée de terre				
Bâtiment (franchissable ; infranchissable)				
Objets particuliers dû à l'homme				
Banc - Barrière - Projecteur				
Panneau - But de foot - Poubelle				
Pont - Escalier				
Arbre (petit, moyen, grand)				
Haie (franchissable ; infranchissable)				
Buisson - Limite précise de végétation				
Zone interdite - Terrain sablonneux				
Pelouse - Pelouse, arbres dispersés				
Friche : déboisé - arbres dispersés				
Forêt : Course facile - Course ralentie				
Forêt : Course difficile - Végét. impénétrable				
Forêt, POSSIBILITE DE COURSE				
Visibilité réduite				
Bonne visibilité				
100%	70%	50%	30%	0%

1	47								
panneau									
2	46								
angle clôture infranchissable									
3	59								
butte									
4	56								
arbre isolé									
5	51								
extrémité clôture infranchissable									
6	44								
cuvette									
7	53								
extrémité clôture franchissable									
8	48								
angle bâtiment franchissable									
9	58								
angle de végétation									
10	54	11	43	12	52	13	55	14	60
rocher		jonction sentier - peu visible - allée		jonction sentier - limite de végétation		extrémité colline		angle de végétation	



Carte de course d'orientation	Carte CAP N°91
Carte de base : GPS CAP Orientation	Surface : 0,04 km²
Relevés et Dessin : Y. Mareigner	
Réalisation : SARL CAP Orientation 51500 SILLERY Tel : 03 26 08 54 71	
Contact : cap-orientation.com Membre associé FFCCO depuis 2005	
Distribution : https://www.tours-sur-mame.fr	
La possession de cette carte n'implique pas un droit d'accès permanent.	
Demande d'autorisation : Mairie de Tours-sur-Mame	
Rue du pont	
51150 - Tours-sur-Mame	
Merci de respecter la propreté des lieux (déchets dans les poubelles), les structures (terrains de foot, tennis, pétanques et de volley, mais aussi les vestiaires, le city stade et le skatepark) et la nature. Pour avoir accès à la maille pédagogique merci de se rapprocher de la Mairie.	
Toute reproduction ou adaptation sous quelque forme et par quelque procédé que ce soit, même partielle, est interdite.	
©2023 FFCCO - CAP Orientation	
Numéro d'urgence : 15 ou 112	