

## 3 étapes pour réussir votre parcours d'orientation

### 1 Orienter votre carte avec une boussole ?

Pour orienter la carte avec une boussole, vous devez mettre les flèches du Nord de la carte parallèles à la flèche du Nord de la boussole.



Flèche du Nord de la carte

Flèche du Nord de la boussole

### 2 Comment choisir votre itinéraire lorsque la borne est en dehors du chemin ?

Pour trouver une borne en dehors du réseau de chemin, vous devez effectuer un itinéraire (le plus possible sur des lignes directrices) jusqu'à un point proche de votre borne (point d'attaque). De cet endroit, vous faites une visée sommaire qui va du point où vous êtes à l'endroit où vous souhaitez aller. Pour éviter de vous déplacer trop longtemps, choisissez une ligne d'arrêt.

#### Définitions

**Point d'attaque** : élément ponctuel qui se situe à proximité et facilement visible d'une ligne directrice. Il doit être le plus proche possible du poste recherché pour permettre un départ de la ligne directrice vers ce poste.

**Visée sommaire** : permet d'aller en ligne droite sans utiliser de ligne directrice. Il faut orienter sa carte et suivre un axe imaginaire qui part du point où l'on est et va au point que l'on recherche.

**Ligne d'arrêt** : élément linéaire qui se situe après le poste et qui indique qu'on est allé trop loin. Il faut alors se resituer par rapport à un point proche de cette ligne et trouver un nouveau point d'attaque.

### 3 Illustrations

Itinéraire de la borne 1 à la borne 2.

Point d'attaque  
Poubelle

Ligne d'arrêt  
Limite de végétation



Axe imaginaire

Du point d'attaque, orientez votre carte et suivez un axe imaginaire qui part du point où vous êtes et va au point que vous recherchez. Si vous dépassez la borne 2, vous vous retrouverez face à une limite de végétation (ligne d'arrêt). Resituez-vous et recommencez l'opération.

### 1 2 3 A vous de jouer !!!

#### Où se procurer les parcours ?

Mairie, 3 CVS, gymnases, espace Jacques Brel, bibliothèques, France services et Point Information Jeunesse

Ou téléchargeables sur [www.manteslaville.fr](http://www.manteslaville.fr) (onglet sport / parcours sportif)

# PRATIC'



## Défiez-vous !

Facile 1



## Parcours d'Orientation Mantes-la-Ville Parc de la Vallée

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

LES Cite's  
éducatives  
Ville de Mantes-la-Ville

Parcours : niveau facile  
 Distance : 1,470 km  
 Temps estimé : 30 à 40 min



Echelle 1/3500

1 cm sur la carte représente  
 35 m sur le terrain

Equidistance 2,5 m

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

1	60
arbre isolé	
2	97
arbre isolé	
3	109
arbre isolé	
4	81
angle de végétation	
5	80
jonction sentier- allée	
6	139
angle clôture	
7	67
angle de végétation	
8	40
fleurs	
9	41
angle de végétation	
10	63
angle de végétation	
11	48
angle de végétation	
12	99
angle de végétation	
13	133
objet particulier dû à l'homme	
14	122
angle du mur	

LEGENDE		SPECIFIQUE
Route principale - Route secondaire		
Sentier - Sentier peu visible		
Allée piétonne - Mur de soutènement franchissable		
Clôture (franchissable ; infranchissable)		
Mur (franchissable ; infranchissable)		
Falaise franchissable - Rocher		
Cours d'eau (franchissable ; infranchissable)		
Ruisseau intermittent - Particularité hydrographique		
Courbes de niveau		
Sens de la pente		
Maîtresse - Normale - Intermédiaire		
Butte - Butte allongée		
Terrain accidenté		
Abrupt de terre - Petit abrupt de terre		
Petite levée de terre - Fossé		
Bâtiment (franchissable ; infranchissable)		
Objet particulier dû à l'homme - Borne		
Poteau - Pont - Escalier		
Banc - Poubelle - Lampadaire		
Panneau - Jeu - Fleurs		
Arbre isolé (petit, grand)		
Particularité de végétation - Haie		
Limite précise de végétation - Zone pavée		
Zone d'habitation - Zone interdite		
Pelouse - Pelouse, arbres dispersés		
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	Carte CAP N°594
Carte de base : GPS CAP Orientation	Surface : 0,19 km²
Relevés et Dessin : C. Flament	
Réalisation : SARL CAP Orientation 51500 SILLERY Tel : 03 26 08 54 71 contact@cap-orientation.com Membre associé FFCCO depuis 2005	
La possession de cette carte n'implique pas un droit d'accès permanent. Demande d'autorisation et distribution : Collège Les Plaisances - 5 rue Jean Moulin - 78711 Mantes-la-Ville Mairie de Mantes-la-Ville - Place de la Mairie - 78711 Mantes-la-Ville	
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	

