

## 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 ?

Après avoir vu la visée sommaire dans le parcours bleu, passons maintenant à la visée précise ou azimut.

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 précise 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.

**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.

**Attention** : on n'utilise pas de visée précise pour des distances supérieures à 300m.

### 3 Illustrations : méthode 1-2-3 de SILVA Pour aller de la borne 9 à la borne 10

1. Placez la boussole sur la carte, le bord le long de l'itinéraire à suivre (à partir du banc jusqu'à la borne à trouver).



2. Tournez le boîtier jusqu'à ce que le «N» du boîtier coïncide avec le Nord magnétique de la carte.



3. Reprenez la boussole dans votre main.

• Pivotez jusqu'à ce que le bout rouge de l'aiguille pointe sur le Nord du boîtier. La flèche sur la plaque indique la direction à suivre.



• Visez dans cette direction un objet dans la nature (un arbre par exemple). Allez jusqu'à cet objet. Renouvelez l'opération jusqu'à ce que vous soyez arrivé à l'endroit souhaité.

### 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 !

Confirmé



## 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 confirmé

Distance : 2,500 km

Temps estimé : + 1h



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	49								
arbre isolé									
2	45								
arbre isolé									
3	43								
angle de végétation									
4	100								
angle de végétation									
5	62								
angle de végétation									
6	42								
angle de végétation									
7	106								
arbre isolé									
8	68								
angle de végétation									
9	95								
angle de végétation									
10	96								
arbre remarquable									
11	108								
arbre remarquable									
12	146								
angle mur intérieur									
13	85								
angle de végétation									
14	94								
arbre isolé									
15	90								
extrémité abrupt de terre									
16	89	17	59	18	127	19	120	20	52
rocher		extrémité sud abrupt de terre		mur		extrémité pont		angle de végétation	

LEGENDE		SPECIFIQUE
Route principale - Route secondaire		
Sentier - Sentier peu visible		
Allée piétonne - Mur de soutient 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	

