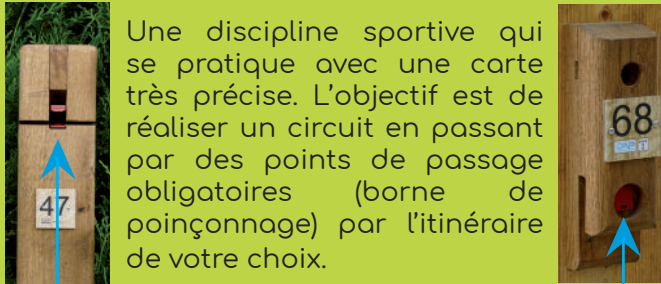


# 3 étapes pour réussir votre parcours d'orientation

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

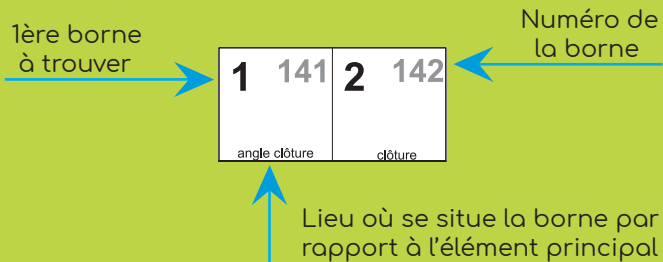


Une discipline sportive qui se pratique avec une carte très précise. L'objectif est de réaliser un circuit en passant par des points de passage obligatoires (borne de poinçonnage) par l'itinéraire de votre choix.

Borne Pince pour poinçonner Mini-borne

## 2 Comment choisir votre itinéraire ?

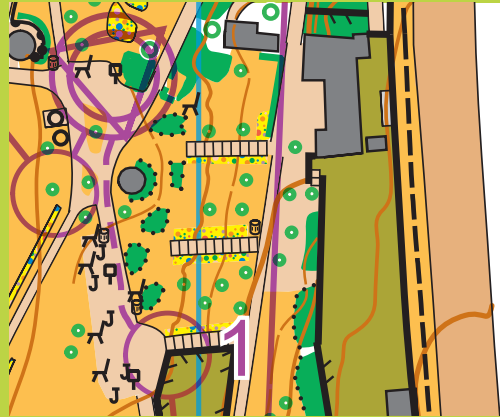
Pour choisir un itinéraire simple et facile, vous devez suivre le plus possible les lignes directrices (les éléments du terrain qui se voient et qui se suivent facilement comme les routes, les sentiers, les clôtures, les cours d'eau...). Orientez votre carte ! Faites correspondre les éléments de la carte 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.



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, 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'

Défiiez-vous !

Débutant



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



Parcours : niveau débutant

Distance : 1 km

Temps estimé : 20 à 30 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

### 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. impenétrable	
Végétation : Course ralentie - Course difficile	
Forêt, POSSIBILITE DE COURSE	
Visibilité réduite	100%
Bonne visibilité	70% 50% 30% 0%

1	141
angle clôture	
2	142
clôture	
3	125
angle clôture	
4	104
jonction allée-végétation	
5	102
angle de végétation	
6	64
angle de végétation	
7	114
angle clôture	
8	135
extrémité pont	
9	134
particularité de végétation	
10	132
particularité de végétation	
11	118
extrémité paroi infranchissable	
12	57
arbre isolé	

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	

