

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
(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

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

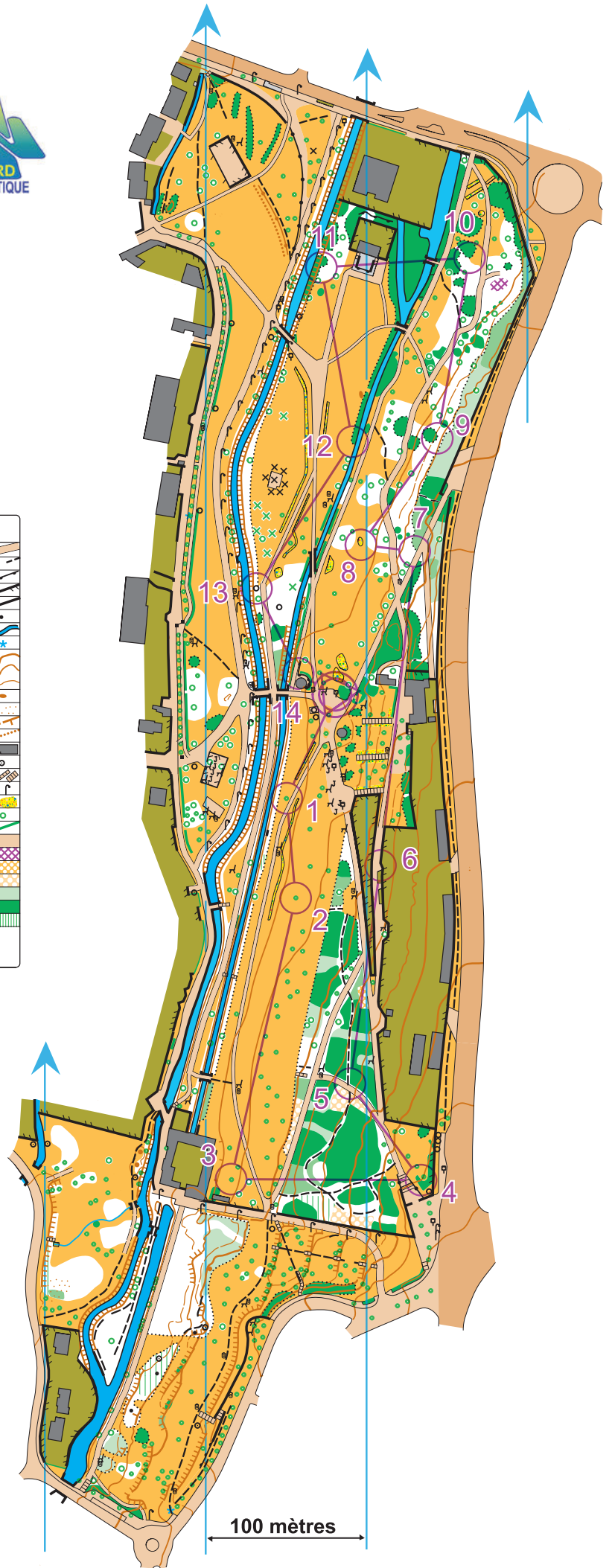
1 cm sur la carte représente
 35 m sur le terrain

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 | |