

## CONSEILS AUX UTILISATEURS

En pratiquant les activités d'orientation, vous allez pénétrer dans un espace naturel public aménagé pour votre plaisir. Malgré tout, il est nécessaire de respecter certaines règles de vie et savoir si le site est ouvert ou fermé momentanément à la pratique. Toutes les restrictions d'utilisations vous seront précisées par l'organisme qui vous délivrera la carte.

### QUELQUES COMPORTEMENTS SIMPLES

**Le feu est redoutable. Il suffit d'un rien pour embraser des hectares de forêts. Celui ci peut rapidement vous piéger. Il est donc formellement interdit de faire du feu et de fumer. Sachez prévenir rapidement en cas d'incendie.**

**Respectez les arbres, les arbustes, les fleurs, les champs, les cultures, les prés de fauche en été, les zones de régénération, mais aussi les clôtures, les affûts de chasse, les zones habitées, les terrains de jeux...**

**Remportez vos débris, restes de pique nique et autres objets.**

**Ne polluez ni les ruisseaux, ni les étangs.**

**Le silence est précieux, ne le troublez pas inutilement.**

**Respectez la vie des habitants du site ( hommes et animaux).**

### COMMENT UTILISER L'ESPACE SPORTS D'ORIENTATION ?

Il est proposé quatre niveaux de pratique, chacun représenté par une couleur : vert, bleu, rouge, et noir. Dans chaque couleur, deux parcours, un court et un long, peuvent être proposés.

**VERT** : circuits pour tous ceux qui viennent découvrir l'orientation. Ces circuits permettent d'apprendre à lire la carte et faire connaissance avec le milieu forestier. Le pratiquant doit être capable de s'orienter sur les mains courantes ( chemins, limite de végétation, fossés, ruisseau,...).

Ce sont des circuits pour orienteurs débutants

**BLEU** : Circuits destinés à un public plus averti aux techniques d'orientation. Les postes sont à découvrir sans trop s'éloigner des chemins. Le pratiquant est capable de s'orienter sur les mains courantes et de sortir parfois de celles-ci pour découvrir le poste.

Ce sont des circuits pour orienteurs initiés

**ROUGE** : Circuits réservés à ceux qui maîtrisent convenablement la lecture et la manipulation de la carte. Les postes sont parfois difficiles à découvrir. Utilisation possible de la boussole.

Ce sont des circuits pour orienteurs confirmés.

**NOIR** : Circuits destinés aux bons orienteurs. Les postes et les itinéraires sont variés et obligent à l'utilisation parfaite de la carte et de la boussole. Les conceptions d'itinéraires permettent de tester les compétences d'orienteur. Le pratiquant doit être capable de traverser la forêt en suivant un azimuth, de suivre et d'interpréter parfaitement les courbes de niveau, de franchir des obstacles. Ce sont des circuits test pour orienteurs aguerris.

### **SITUEZ VOTRE NIVEAU**

**Niveau 1** : Vous êtes capables de vous rendre en ville, dans un quartier inconnu, à une adresse donnée, grâce à un plan, sans demander votre chemin : Circuit vert court. Si vous êtes incapable d'effectuer cette tâche, adressez-vous à un club qui vous initiera à l'activité.

**Niveau 2** : Vous êtes capables de suivre en marchant un itinéraire sur chemins et sentiers avec comme seule indication un tracé sur la carte, 4000 m environ en une heure : Circuit vert long

**Niveau 3** : vous êtes capables de vous construire un itinéraire de le suivre et de quitter les sentiers pour approcher un poste : Circuit bleu court. Si vous êtes capable d'effectuer les mêmes tâches en trotinant : Circuit bleu long.

**Niveau 4** : Vous êtes capable lors d'une course d'orientation de quitter les sentiers pour raccourcir l'itinéraire en vous servant éventuellement d'une boussole : Circuit jaune court

**Niveau 5** : Vous participez à une course d'orientation dans une catégorie fédérale et vous mettez moins de deux fois le temps du vainqueur : Circuit jaune long ou rouge court

**Niveau 6** : Vous participez à une course d'orientation, dans votre catégorie et vous vous classez honorablement : Circuit rouge court ou long

### **LES DIX COMMANDEMENTS DE L'ORIENTEUR**

**1 - Respectez** l'environnement dans lequel vous évoluez.

**2 - Équipez** vous en fonction du site et de la météo. N'oubliez jamais que la course d'orientation est une activité physique et sportive de pleine nature.

**3 - Prenez** connaissance de la légende.

**4 - Choisissez** un parcours correspondant à votre expérience en course d'orientation et également adapté à vos capacités physiques ( Estimez qu'un débutant parcourt 4 km/h ). Reportez vous au paragraphe précédent.

**5 - Commencez** par le circuit court du parcours vert si vous n'avez jamais pratiqué cette activité et si vous êtes capable de réaliser le niveau 1.

**6 - Si vous êtes débutant**, construisez vous un itinéraire essentiellement sur les mains courantes ou lignes remarquables du terrain ( chemins, sentiers, lignes électriques, pare feu, lisière de forêt,...). qui vous permettront de vous situer de façon permanente et de bien orienter votre carte à chaque changement de direction.

**7 - Prévoyez** un temps précis de pratique que vous respecterez même si vous n'avez pas réalisé entièrement le circuit choisi. En tout état de cause ne partez jamais en fin d'après midi.

**8 - Si vous vous égarez**, marchez jusqu'à retrouver un chemin. Trouver ensuite son orientation ( NORD SUD ou EST OUEST) et suivez le dans le sens qui vous ramène sur un axe fréquenté. Si vous passez à proximité d'un poste celui-ci vous permettra de vous situer rapidement sur la carte.

### **9 - Symbole à retenir**

Le signe :                    couleur noir, indique sur la carte une falaise infranchissable. Cet endroit est à éviter.

Le signe :                    couleur noir ou rouge, indique sur la carte une zone interdite. Vous ne devez en aucun cas y pénétrer.

**10 - En cas d'accident** : Si un accident se produisait durant votre parcours, repérer avant votre départ la plus proche cabine téléphonique située à proximité du départ du parcours d'orientation. La personne blessée restera, si possible, sur un chemin ou à côté d'un poste de contrôle ce qui facilitera les secours éventuels.

Le meilleur moyen de vous situer sur le site est d'utiliser votre carte pour vous orienter . Vous trouverez ainsi l'emplacement du triangle de départ et tout deviendra facile.

**Bon courage à toutes et à tous**

### **COMMENT PRATIQUER?**

Le panneau d'informations, au départ, vous donnent quelques indications pour pratiquer sans l'aide d'un animateur.

Sur la carte noir et blanc que vous avez acquise figurent des ronds numérotés matérialisant l'emplacement des postes ( balises ) en forêt.

Le centre du rond donne la position exacte où se trouve la balise et correspond à la définition que vous trouverez à l'intérieur de ce dépliant.

Le départ est matérialisé sur la carte par un triangle rouge.

Les balises disposées en forêt sont des piquets de bois, dont la tête est peinte en rouge et marquées du numéro code correspondant au définitions. Vous pouvez ainsi confirmer votre position sur le terrain.

Il vous suffit de reporter sur votre carte couleur les postes du circuit que vous avez choisi.

## **LES PARCOURS D'ORIENTATION**

### **RÈGLES GÉNÉRALES**

Les distances des parcours d'orientation sont calculées à vol d'oiseau ( Distance topographique ). Il va de soi que les distances mesurées partent et reviennent au point de départ.

## **LES PARCOURS DE MARCHE ORIENTATION**

### **RÈGLES GÉNÉRALES**

Pour les circuits de promenade, la distance est mesurée par l'itinéraire le plus logique par les sentiers sauf pour les circuits de promenade techniquement difficile en orientation dont la distance est topographique.