

**BORDEAUX COURSE
D'ORIENTATION**

Espace Sport Orientation

PARC BORDELAIS



**BORDEAUX
Ma ville**



L'Espace Sports d'Orientation

C'est un parcours sportif basé sur l'orientation, adapté aux possibilités locales et qui s'adresse à un large public :

- les jeunes : écoles, collèges, lycées, centres de loisirs,
- les sportifs : randonneurs, orienteurs,
- le grand public : organisé ou non. Ce public peut pratiquer sous forme éducative, ludique ou sportive.
- Il est composé d'un réseau de postes (balises) installés en permanence sur des détails caractéristiques du terrain. Ce réseau figure sur une carte disponible auprès du service des sports de la ville de Bordeaux.
- Un panneau situé au départ des parcours, vous informe et vous donne quelques bases techniques pour pratiquer l'orientation.
- Son accès est réglementé. Il est obligatoire de respecter tous les conseils qui vous sont donnés dans cette brochure.

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 généraux simples

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

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

Rempportez vos détritrus, 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 un parcours promenade et quatre niveaux de pratique, chacun représenté par une couleur : vert, bleu, rouge et noir.

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

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 orienteur 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 azimut, 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. Si vous êtes incapable d'effectuer cette tâche : circuit promenade

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

Niveau 3 : Vous êtes capable de vous construire un itinéraire de le suivre et de quitter les sentiers pour approcher un poste : Circuit bleu. Si vous êtes capable d'effectuer les mêmes tâches en trottinant : Circuit bleu ou circuit rouge.

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 rouge ou noir.

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

Les commandements de l'orienteur

- 1- Respectez l'environnement dans lequel vous évoluez.
- 2- Equipez-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 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 l'axe principal. Si vous passez à proximité d'un poste celui-ci vous permettra de vous situer rapidement sur la carte.

Comment pratiquer ?

Sur la carte figurent des ronds numérotés matérialisant l'emplacement des postes (balises). Le centre du rond donne le site exact 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 sur l'espace sportif sont des morceaux de bois câblés (photo page 2), marquées du numéro code correspondant aux définitions.

Les parcours d'orientation

Promenade, orientation facile :

Distance 1400m - 7 postes

Postes N° : Départ 36/34/43/54/47/45/44/39/Départ

Cette distance est calculée par l'itinéraire le plus logique qui emprunte les chemins.

Parcours VERT

Distance : 1500 m - 9 postes

Postes N° : Départ 32/53/35/34/Départ/49/50/47/51/52/Départ

Parcours BLEU

Distance : 1800 m - 11 postes

Postes N° : Départ 37/33/34/41/36/53/39/51/42/54/40/Départ

Parcours ROUGE

Distance : 2500 m -12 postes

Postes N° : Départ

48/51/54/45/46/44/41/52/32/36/55/47/Départ

Parcours NOIR

Distance : 3100 m - 15 postes

Postes N° : Départ

40/42/50/49/52/31/38/33/35/37/54/46/45/47/51/Départ

Définitions de tous les postes
31 Sur la clôture entre l'entrée et le bâtiment
32 Clôture, angle sud ouest
33 Clôture, extrémité nord ouest (sud entrée)
34 Table, sur le dos du siège au nord
35 Banc le plus à l'est, derrière
36 Poubelle, sur la clôture
37 Construction, côté sud est
38 Banc, derrière
39 Construction, coté nord
40 Bibliothèque, derrière sur un piquet
41 Banc le plus au centre, derrière
42 Clôture, angle sud ouest
43 Clôture (au nord du portillon fermé)
44 Coffre éclairage
45 Construction, côté nord ouest
46 Clôture, jonction avec la limite de végétation
47 Banc, derrière
48 Banc, derrière
49 Banc le plus au sud, derrière
50 Clôture, angle sud ouest
51 Banc le plus à l'ouest, derrière
52 Clôture, angle sud
53 Construction, côté sud ouest
54 Banc, derrière
55 Banc le plus à l'ouest, derrière

Définitions de chaque circuit :

Promenade

Départ

36 - Poubelle, derrière sur la clôture

34 - Table, sur le dos du siège au nord

43 - Clôture (au nord du portillon fermé)

54 - Banc, derrière

47 - Banc, derrière

45 - Construction, coté nord ouest

44 - Coffre éclairage

39 - Construction, coté nord

Retour au départ

Parcours vert

Départ

32 - Clôture, angle sud ouest

53 - Construction, côté sud ouest

35 - Banc, derrière

34 - Table, sur le dos du siège au nord

Retour Départ

49 - Banc le plus au sud, derrière

50 - Clôture, angle sud ouest

47 - Banc, derrière

51 - Banc le plus au nord ouest, derrière

52 - Clôture, pointe sud

Retour au départ

Parcours bleu

Départ

- 37 - Construction, côté sud est
 - 33 - Clôture, extrémité nord ouest, au sud de l'entrée
 - 34 - Table, sur le dos du siège au nord
 - 41 - Banc du milieu, derrière
 - 36 - Arbre mort, côté nord, sur un piquet
 - 53 - Construction, côté sud ouest
 - 52 - Clôture, pointe sud
 - 51 - Banc le plus à l'est, derrière
 - 42 - Clôture, angle sud ouest
 - 54 - Banc, derrière
 - 40 - bibliothèque, derrière sur un piquet
- Retour au départ

Parcours rouge

Départ

- 48 - Banc, derrière
 - 51 - Banc le plus à l'est, derrière
 - 54 - Banc, derrière
 - 45 - Construction, côté nord ouest
 - 46 - Clôture, jonction limite de végétation
 - 44 - Coffre éclairage
 - 41 - Banc le plus au centre, derrière
 - 52 - Clôture, angle sud
 - 32 - Clôture, angle sud ouest
 - 36 - Arbre mort, côté nord, sur un piquet
 - 55 - Banc le plus à l'est, derrière
 - 47 - Banc, derrière
- Retour au départ

Parcours noir

Actualisation juillet 2020 par le club de l'USCCO (US Cenon Course d'Orientation)
<https://www.uscenon.fr/course-orientation/>

Départ

40 - Bibliothèque, derrière sur un piquet

42 - Clôture, angle sud ouest

50 - Clôture, angle sud ouest

49 - Banc le plus au sud, derrière

52 - Clôture, angle sud

31 - Clôture, entre l'entrée et le bâtiment

38 - Banc, derrière

33 - Clôture, extrémité nord ouest, au sud de l'entrée

35 - Banc, derrière

37 - Construction, côté sud est

54 - Banc, derrière

46 - Clôture, jonction limite de végétation

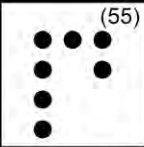
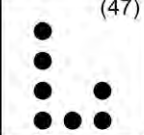
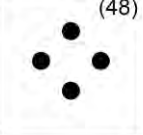
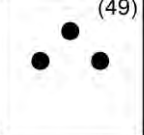
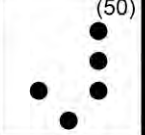
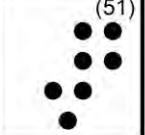
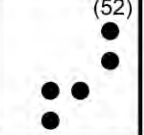
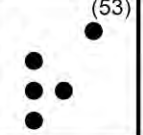
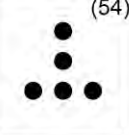
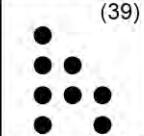
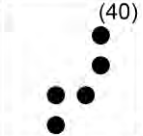
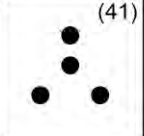
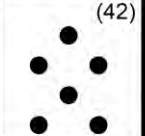
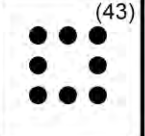
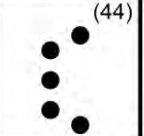
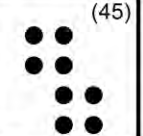
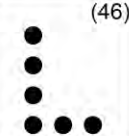
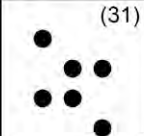
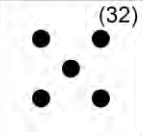
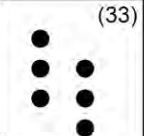
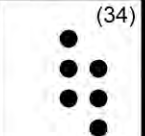
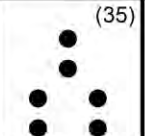
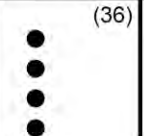
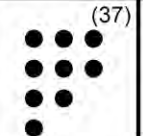
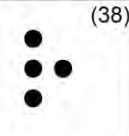
45 - Construction, côté nord ouest

47 - Banc, derrière

51 - Banc le plus à l'est, derrière

Retour au départ

Solutions de poinçons des balises du Parc Bordelais

<h2>Tous Postes</h2>							
 (55)							
 (47)	 (48)	 (49)	 (50)	 (51)	 (52)	 (53)	 (54)
 (39)	 (40)	 (41)	 (42)	 (43)	 (44)	 (45)	 (46)
 (31)	 (32)	 (33)	 (34)	 (35)	 (36)	 (37)	 (38)